

Il contropiede

Premessa

Innanzitutto ricordiamo d'inoculare ai nostri giocatori la mentalità della **conversione**, cioè del passaggio rapido dalla difesa all'attacco non appena si entra in possesso della palla (in senso più stretto parliamo di contropiede e transizione). Il termine conversione, in senso lato, indica anche il rientro rapido dall'attacco alla difesa. Quando insegniamo la difesa, quindi, non dimentichiamo l'attacco e quando lavoriamo sull'attacco non dimentichiamo la difesa.

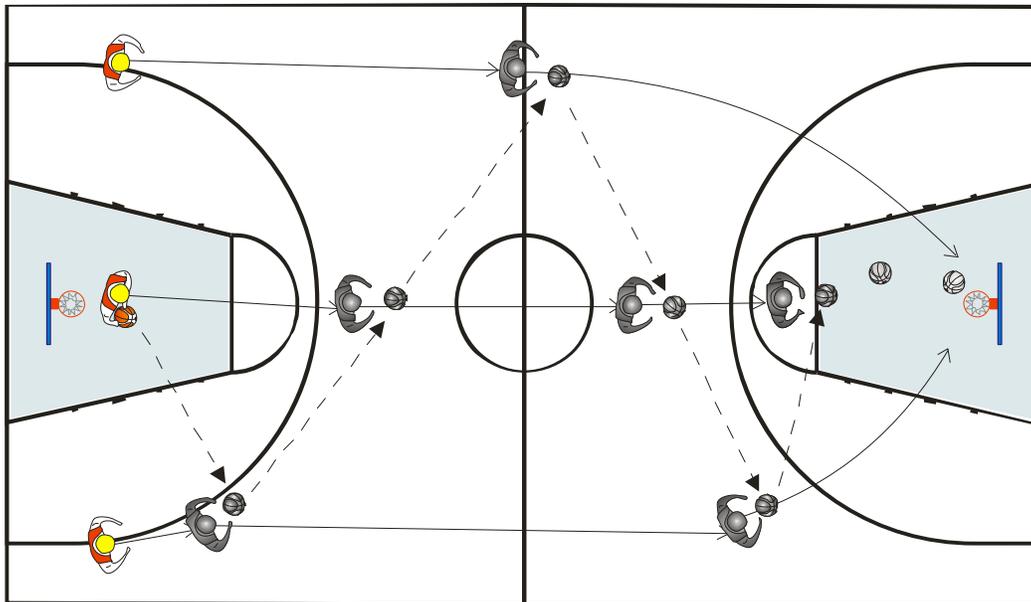
Abbiamo queste regole base :

1. vogliamo una transizione immediata;
2. usiamo tre fasce e la palla deve volare dove non c'è traffico (al centro o ai lati);
3. la palla deve essere passata al compagno più libero avanzato;
4. se due giocatori si trovano nella stessa fascia, l'uomo dietro riempie la fascia libera.

Esercizi per la conclusione

Esercizio "Tic – tac a tre"

Tuttocampo su tre file, palloni al centro, senza distinzione di ruoli (diagr. 1).

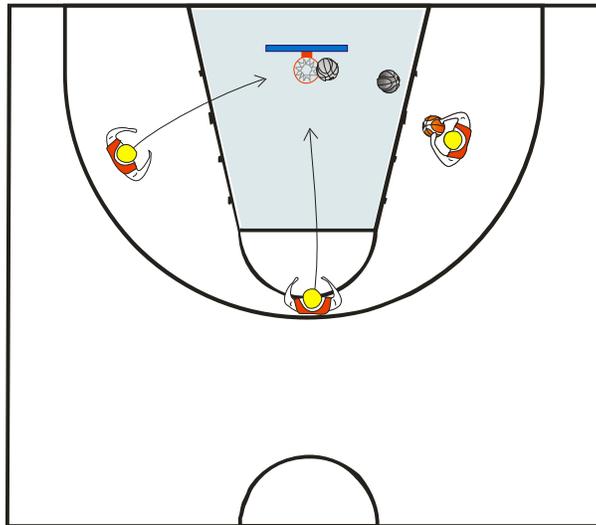


Diagr. 1

L'uomo con palla passa, usando la visione periferica.

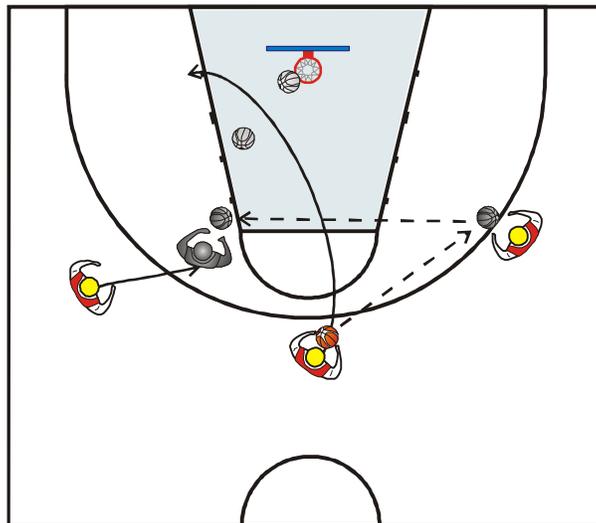
- Tiro dal centro – l'uomo centrale si arresta sulla linea di tiro libero e tira in sospensione. Le ali irrompono a rimbalzo (diagr. 1).
- Tiro delle ali – l'ala tira e l'uomo centrale e l'altra irrompono a rimbalzo (diagr. 2).

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



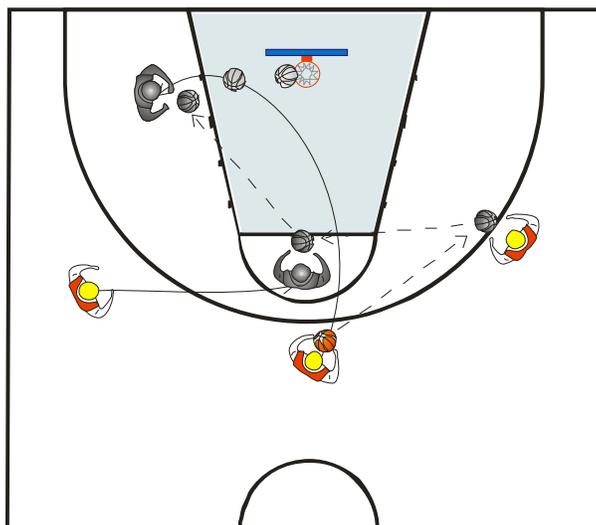
Diagr. 2

- Tiro dell'ala che rimpiazza il centrale che tagliato (diagr. 3), tutti a rimbalzo.



Diagr. 3

- Tiro dell'uomo che ha tagliato – questi riceve il passaggio dell'ala che lo ha rimpiazzato al centro (diagr. 4).

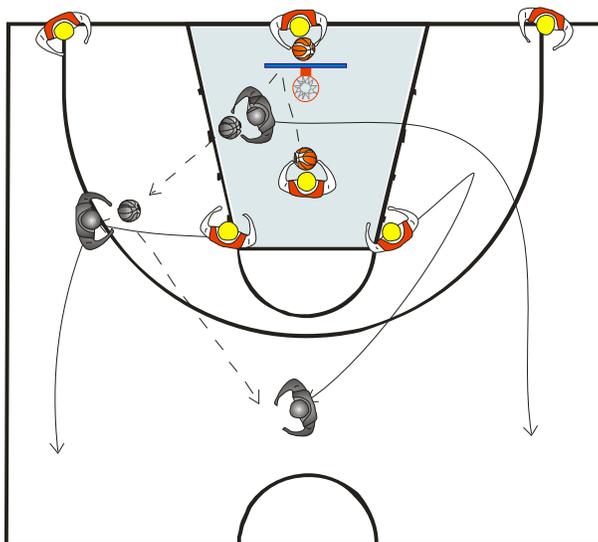


Diagr. 4

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

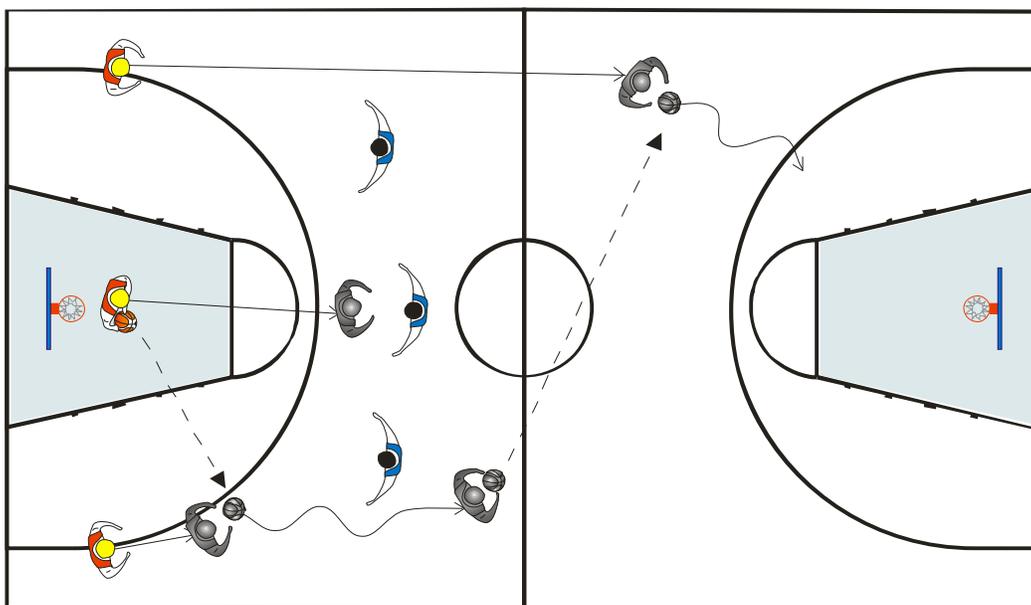
Esercizi per l'apertura e l'uso delle tre fasce

Inserimento al centro – tre file senza distinzione di ruoli (diagr. 5). Tutti debbono essere preparati al rimbalzo, all'apertura, al palleggio, ecc.



Diagr. 5

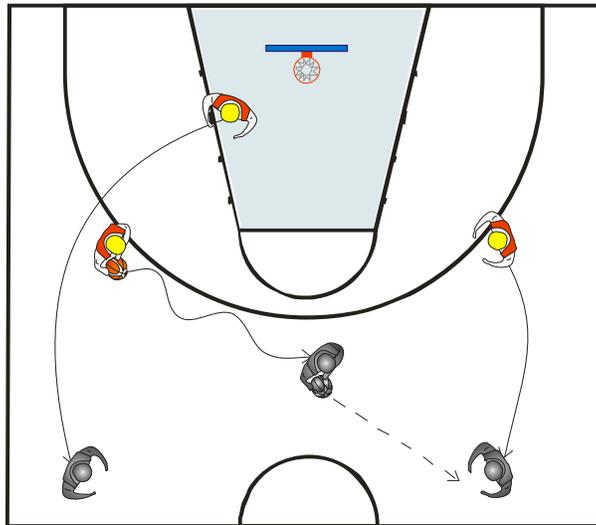
Fascia laterale libera – lob a tutto campo: il passaggio lob è indispensabile per superare il traffico a centrocampo (diagr. 6).



Diagr. 6

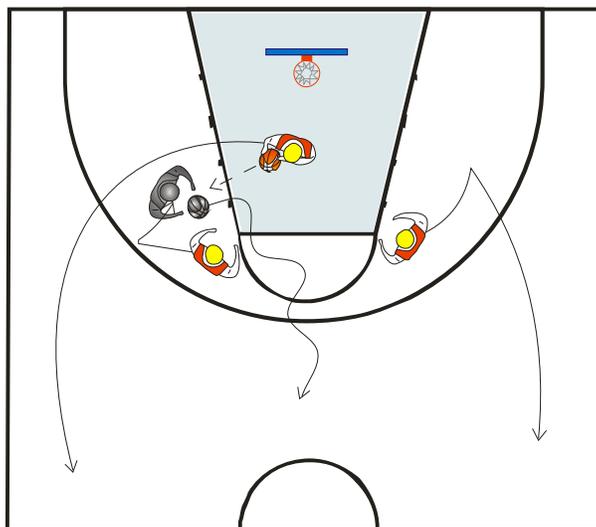
Fascia laterale occupata – prendere il centro (diagr. 7).

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



Diagr. 7

Entrambe le aperture negate – ritornare al centro (diagr. 8).



Diagr. 8

Per abituare alla reazione il rimbalzista, usiamo un assistente per disturbare o condizionare il passaggio di apertura.
Ora i giocatori hanno sufficienti informazioni per una corretta reazione al traffico. Ma dobbiamo fare un altro passo avanti.

Esercizi per la conduzione del contropiede

Dopo aver impostato i vari tipi di apertura, vogliamo allenare i nostri giocatori a leggere rapidamente il traffico sul terreno.

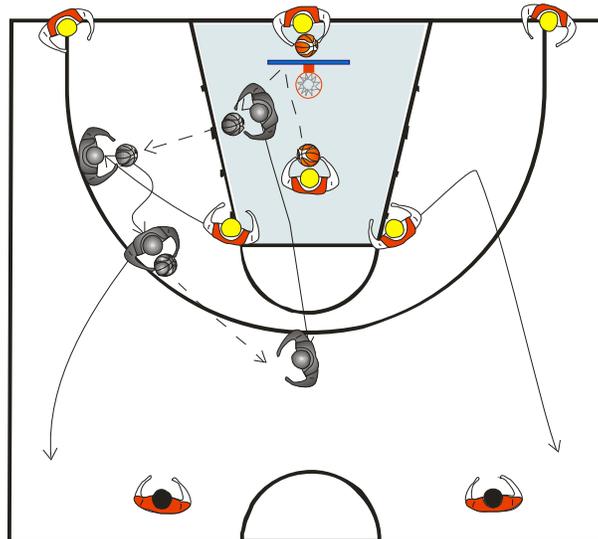
Due allenatori simulano di occupare due delle tre corsie. Si muovono sulla linea di metà campo quando i giocatori sono impegnati al rimbalzo ed apertura del contropiede. Così facendo i giocatori si troveranno ad affrontare una situazione sempre differente. **La palla deve avanzare nella corsia lasciata libera in palleggio o con il passaggio.**

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Successivamente, gli allenatori riducono il tempo di reazione portandosi di qualche metro oltre la metà campo.

Esercizio “Reattività”

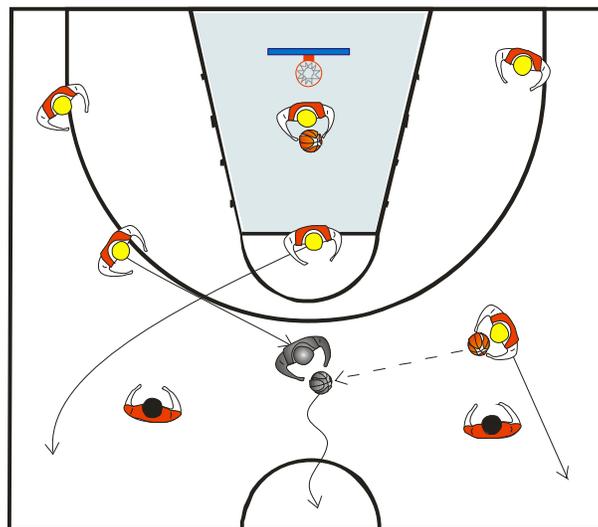
Individuare la corsia libera. Si dispongono i giocatori come nel diagramma 9.



Diagr. 9

Dopo il passaggio di apertura, il varco da individuare è sul lato opposto. Per evitare il traffico, la palla viene passata rapidamente.

La palla deve progredire in palleggio o passaggio nella corsia lasciata libera dagli allenatori. In una seconda fase, gli allenatori riducono il tempo di reazione portandosi un paio di metri dentro la metà campo (diagr. 10).



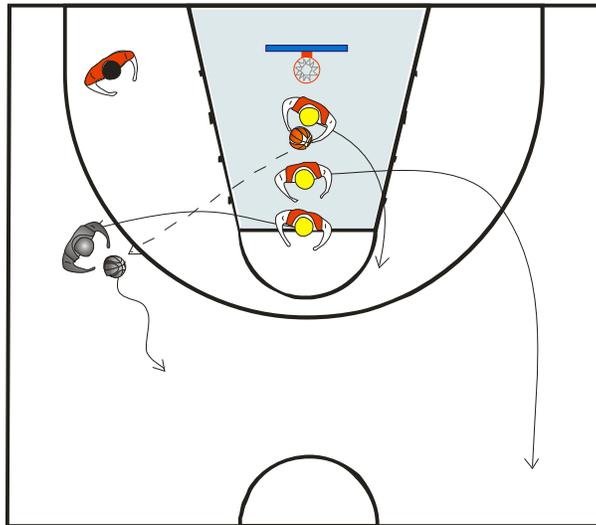
Diagr. 10

Esercizio “A terzetti”

Si forma un trenino di tre giocatori che ribattono la palla in tap-in contro il tabellone. Al segnale dell'allenatore, l'uomo con palla apre ad uno dei due compagni che si sono

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

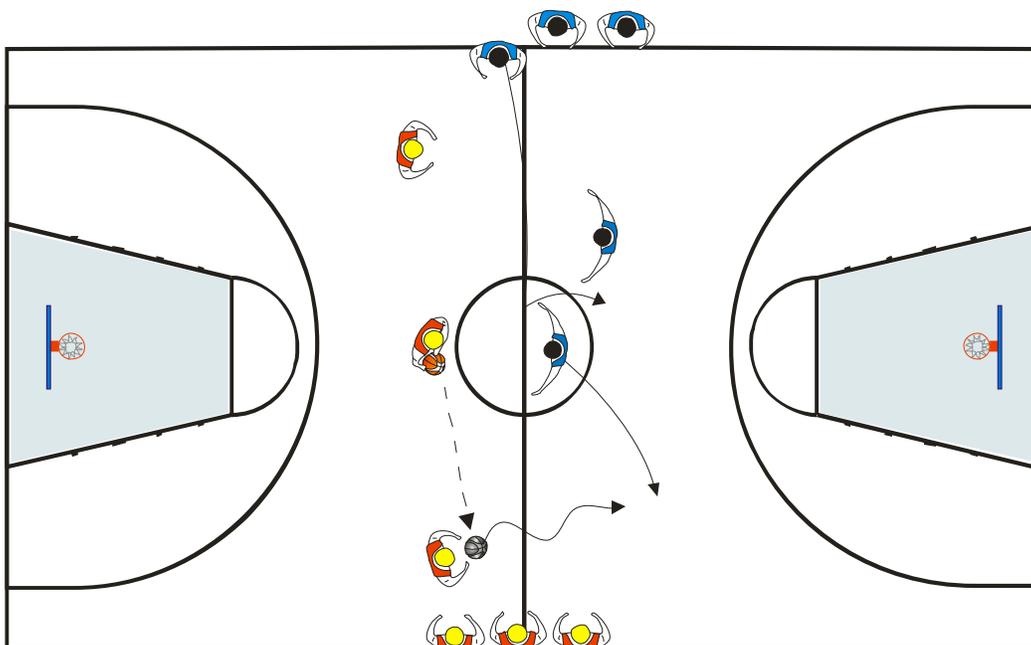
allargati per riempire le corsie laterali (diagr. 11). I giocatori si abituano a reagire con grande rapidità ed in tutte le posizioni. Si lascia ad essi la scelta delle conclusioni a canestro.



Diagr. 11

Esercizio “Tre contro due più un recupero”

Si dispongono due squadre di almeno sei giocatori ciascuna, che partono dalle due metà campo come nel diagramma n 12.



Diagr. 12

Situazione di tre rossi contro due blu in difesa. Non appena la palla, in palleggio o passaggio, supera la linea di metà campo, il terzo difensore entra in campo toccando il

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

centro campo. I rossi dopo aver realizzato il canestro debbono difendere per la durata di un passaggio, dopodichè escono e vanno nella loro metà campo per un breve rispo. È un esercizio molto condizionante, dedicato alla tecnica ed al ritmo del contropiede. È importante, inoltre, incitare i due difensori ad una difesa molto attiva per ostacolare al massimo lo sviluppo del contropiede.

N.B.

Il contropiede deve venire inculcato nei giocatori non tanto con esercizi specifici quanto con l'abitudine alla conversione immediata. Infatti, abbiamo visto che in molti esercizi di difesa, la fase finale è sempre dedicata alla conversione.