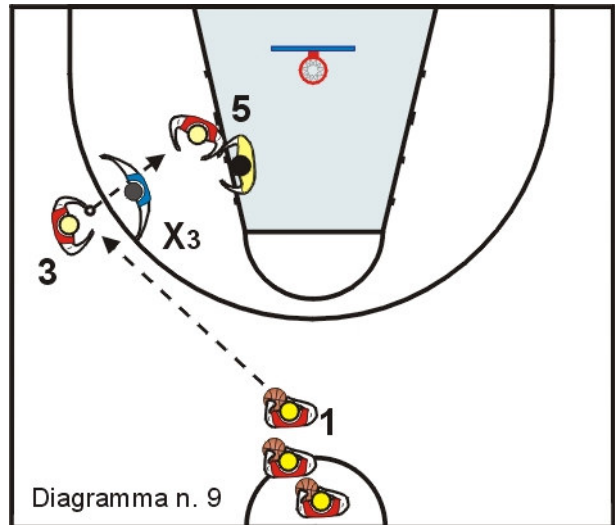


Gli esercizi

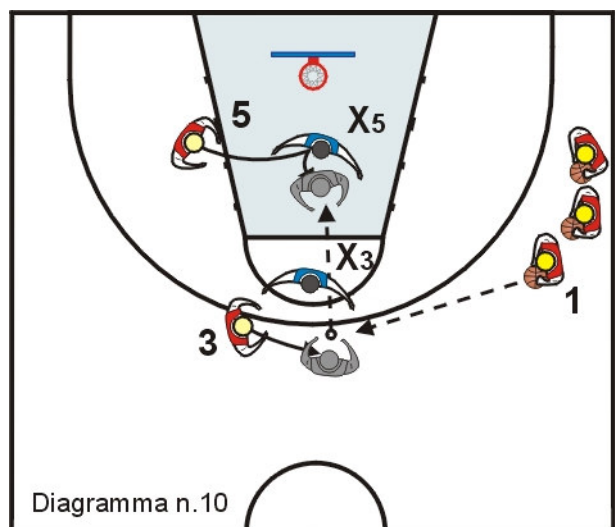
Giocatori disposti come da diagramma n. 9. I giocatori interni attaccano contro il Coach, che difende dando una chiara lettura alla difesa. 3 deve passare palla lontano dalla difesa. X₃ inizia con una difesa staccata per poi passare ad una difesa più pressante. I giocatori devono, come già detto, sapersi usare. Quindi, 3 deve passare la palla dove 5 può ricevere ed andare subito a concludere, senza ulteriori movimenti offensivi per concretizzare il vantaggio sulla difesa. La rotazione è attacco,



difesa, nella fila di chi passa. Variante: al posto del coach un difensore. Si inizia con difesa guidata e poi agonistica

Questo tipo di lavoro noi lo facciamo la mattina a Treviso, soprattutto con i giovani. L'allenatore ha un ruolo fondamentale in questa situazione di gioco, perché sa su quali aspetti del gioco deve lavorare per ogni singolo giocatore. L'allenatore deve accendere ed elevare la soglia di attenzione di ogni giocatore, lavorando con pazienza per essere al contempo duro e tenero con i giocatori.

Seconda situazione che alleniamo è quella relativa al ribaltamento della palla e passaggio al post che ruba spazio dentro l'area. Giocatori disposti come da diagramma n. 10; 1 passa a 3, che mentre riceve deve leggere cosa accade dentro l'area e decidere se e come passare palla a 5, che nel frattempo ha giocato senza palla



contro X₅. X₃ proporrà diverse situazioni: staccato, forte pressione, ... Di nuovo l'obiettivo è il *mentre*: mentre riceve palla, 3 deve anticipare le sue scelte conseguenti, tirare, passare o mettere palla a terra.

Attenzione al ricevere in una posizione pronta per agire, quindi la palla deve essere posizionata dove posso passare, tirare o palleggiare. Una variante della posizione della triplice minaccia, dove almeno si possa vedere il ferro. Mentre ci smarchiamo dobbiamo vedere un po' tutto, con la coda dell'occhio il proprio difensore e quello che accade dentro l'area, pronti a decidere.

Vogliamo giocatori che giochino con la "testa alta", che sappiano prima quello che sta per accadere. Poiché hanno già in testa mentre ricevono tutti i parametri di quello che sta accadendo: dove mi trovo, dove si trova la palla, dov'è il mio difensore e cosa sta accadendo intorno a me. 3 deve andare a ricevere con l'idea di poter prendere un tiro, così sarà già posizionato per poter passare palla direttamente dalla posizione di tiro, con un passaggio ad una mano e mezza. Passaggi andando dentro la difesa, con maggiore protezione della palla e maggior controllo della stessa.

Non dobbiamo fissare lo sguardo su chi mi può passare la palla, ma dobbiamo vedere anche il compagno a cui possiamo passare la palla. A questa "regola" c'è un'eccezione. Fissare con lo sguardo un compagno fortemente anticipato per invitarlo ad un gioco back door.

Avrete già intuito che nella mia personale visione del gioco la forma più importante di collaborazione è il passaggio. Perché sottintende tutto quello che abbiamo visto finora. Conoscere il gioco, capirlo, dove mettersi in campo, dove guardare. Sapersi passare la palla è un'arte sempre più nascosta. La qualità dei vostri passaggi vi dà un indice della qualità del vostro gioco, come quello degli avversari. Quando vado a vedere degli avversari vedo principalmente due cose: se in difesa sono aggressivi (se vogliono rubare o no inizia-

tiva) e come si passano palla in attacco. Squadre che hanno qualità nella circolazione della palla, sono le più difficili da affrontare.

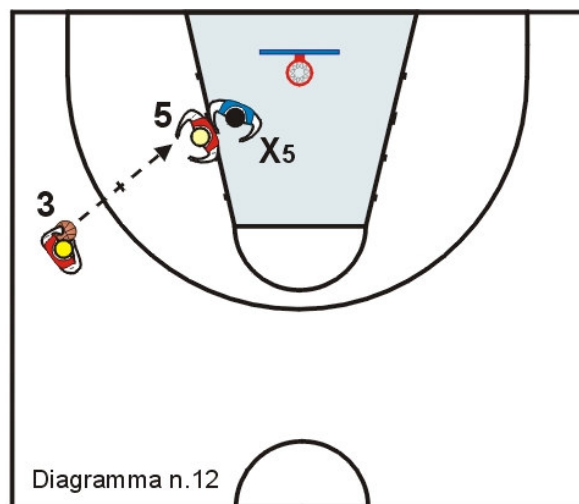
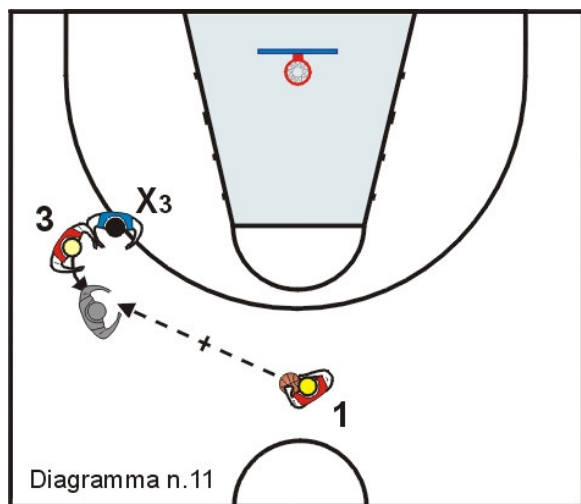
Il passaggio battuto a terra

Vediamo alcune piccole idee sull'uso del passaggio battuto a terra.

A mio avviso è ottimo per passare palla ad un giocatore che corre in campo aperto, consente una migliore coordinazione per la ricezione, soprattutto per giocatori alti. Obbligatorio il passaggio battuto come ultimo passaggio a campo aperto.

Un secondo caso per l'utilizzo del passaggio battuto è quando c'è un forte anticipo sull'attaccante con difensore a contatto. Usare il passaggio battuto a terra fornisce un chiaro segnale all'attaccante su quando togliere il contatto per andare incontro alla palla (diagramma n. 11)

Analogamente per le situazioni post basso con attaccante spinto da dietro; passare la palla battuta a terra così da consentire una ricezione in una buona posizione del corpo (diagramma n. 12).

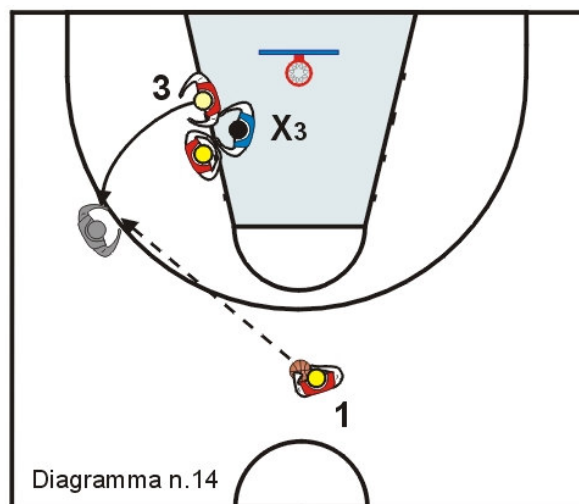
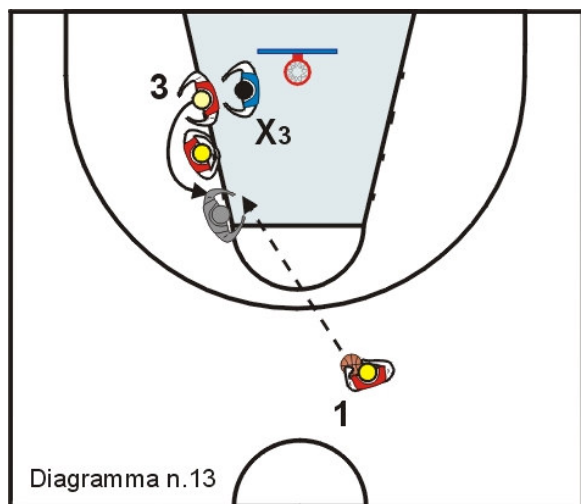


Questi sono dettagli importanti per la riuscita dei nostri giochi offensivi. Ovviamente, il vero problema è che spesso non abbiamo tanto tempo per allenarci su questi dettagli determinanti per la qualità del nostro gioco offensivo.

Perché i veri problemi sono l'equilibrio, piede perno, la tecnica del passaggio, come ci passiamo la palla, come mantenere i vantaggi ... Ed i vostri giocatori apprezzano il vedere che lavorate per il loro miglioramento individuale, e detti una volta questi concetti fondamentali e lavorato su questi per un po' loro sono in grado di apprenderli rapidamente. Noi dobbiamo fare lo sforzo di non cercare nuove tattiche per risolvere i problemi, ma di insistere sulle chiavi tecniche del gioco, che sono la vera soluzione dei problemi che il gioco presenta e che fa migliorare la qualità di gioco.

Insisto sul tema del passaggio, vediamo una situazione di blocco.

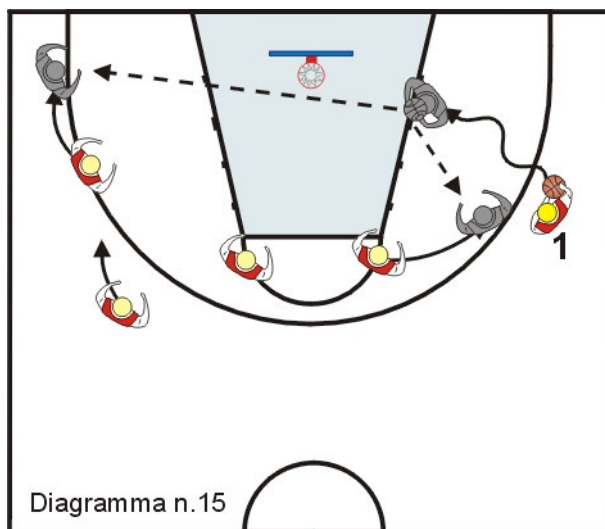
3 si sta smarcando per poter tirare (diagramma n. 13). Se 3 viene inseguito, 1 deve capire subito come passare palla: sulla spalla interna di chi riceve, così da non costringerlo ad ulteriori movimenti per poter tirare. Se X₃ sbatte sul blocco, 3 si allarga per un tiro da tre. 1 deve passargli palla 1/2 secondo dopo che si sta girando. Palla e 3 devono arrivare insieme nello spot di tiro.



Se X₃ passa in mezzo al blocco, 3 eseguirà un movimento di allontanamento verso l'angolo, 1 dovrà passare la palla due mani sopra la testa. La palla deve andare mentre 3 si sta allargando, di nuovo palla e ricevitore devono arrivare insieme.

Un esercizio per allenarsi su questo è mettere un bloccante ed il coach che difende sul bloccato e propone le diverse letture, con 1 che deve scegliere la giusta tecnica ed il giusto tempismo del passaggio. Per far questo deve leggere il comportamento difensivo del coach.

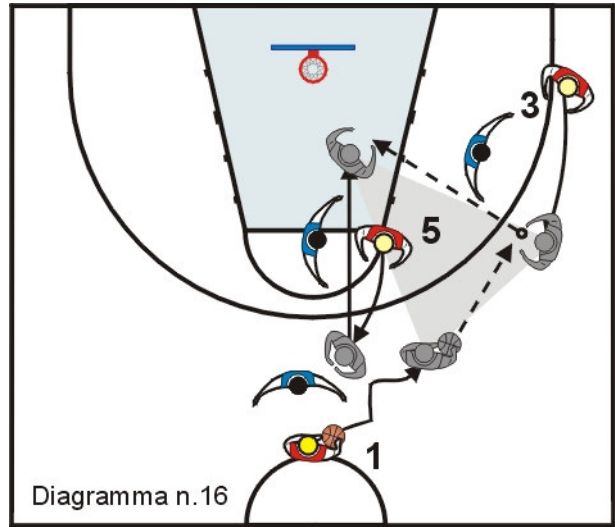
Non ho parlato fino adesso di cosa fare sulle penetrazioni in palleggio. Vediamo uno schieramento due post alti e due ali. Nelle situazioni di cinque contro zero è importante lavorare sulle situazioni “secondarie” dove analizzare il corretto rispetto della spaziatura sulle iniziative individuali in campo. La reazione dei quattro compagni senza palla deve essere rapida alle penetrazioni verso il centro o verso il fondo del compagno con palla. A mio avviso è importante che un attaccante vada sull’angolo opposto alla penetrazione, ed un altro vada dove è iniziata la penetrazione (diagramma n. 15).



Gli angoli sono importanti per usare il campo anche nella sua *larghezza* e non solo nella sua *lunghezza*.

Ultima idea che vi propongo è relativa al pick & roll. Vediamo a mo' di esempio un pick & roll centrale. La mia idea è che se cerchiamo la sola linea di passaggio tra bloccato e bloccante il passaggio risulterà difficile nella maggior parte dei casi. Inoltre, non è facile per il bloccato vedere eventuali aiuti su di lui. Quindi, ritengo utile anche in allenamento lavorare sui triangoli per dare palla in queste situazioni (diagramma n. 16). 5 blocca per 1, 3 si apre per

poter ricevere da 1. La difesa chiuderà l'area per impedire il passaggio diretto per 5. La chiave e dare palla prima a 3 che corre su per aprire la linea di passaggio e poter poi passare palla a 5 (diagramma n. 16). È importante anche sulle cose minime far vedere l'utilizzo dei triangoli per poter passare la palla. Questo incrementa la capacità dei giocatori nel giocare insieme e nell'utilizzare il campo anche nella sua larghezza.



La chiave è sempre non abbassare il ritmo per diminuire gli errori ma aumentare la qualità del nostro gioco.