

# 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](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



*Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI*



**Coach Luca BECHI**

**Capo Allenatore Virtus**

**Bologna (Lega A)**

## **“COSTRUZIONE DI UN SISTEMA DI GIOCO PER CATEGORIE GIOVANILI ”**

Il presupposto che sta alla base della costruzione di una filosofia di gioco è che, a prescindere dal sistema scelto, i giovani giocatori durante la loro maturazione abbiano la possibilità di sviluppare le loro qualità ed il loro talento.

Per raggiungere quest’obiettivo dividiamo la nostra programmazione in due livelli:  
**ATTACCO 4 ESTERNI ED 1 INTERNO** (Diagramma 1).

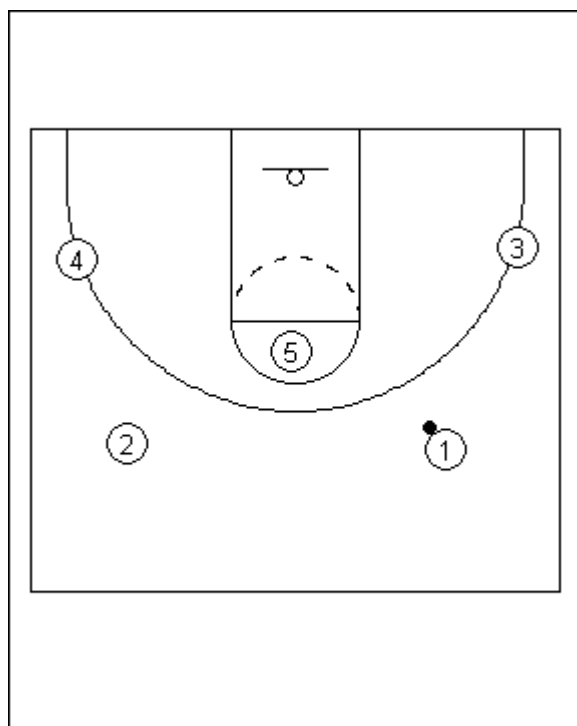


Diagramma 1

### **Fase 1 Categoria UNDER 16/17**

- APPRENDIMENTO E CONOSCENZA DELL'USO DEGLI SPAZI
- SINCRONIZZAZIONE (TIMING) NELLE COLLABORAZIONI
- SVILUPPO DELLE SITUAZIONI DI 1c1 CON E SENZA PALLA
- USO DELLE COLLABORAZIONI A DUE

## Fase 2 Categoria UNDER 18/19

- USO DELLE COLLABORAZIONI A TRE COMPRESO IL PICK and ROLL

### VANTAGGI:

- Intercambiabilità dei ruoli, possibilità per tutti i giocatori di potersi esprimere in tutte le zone del campo;
- Attacco aperto, possibilità di usare gli spazi per il miglioramento individuale nel gioco con e senza palla.

### FASE 1

Contro le difese aggressive la possibilità di giocare senza palla negli spazi (backdoor) (Diagramma 2).

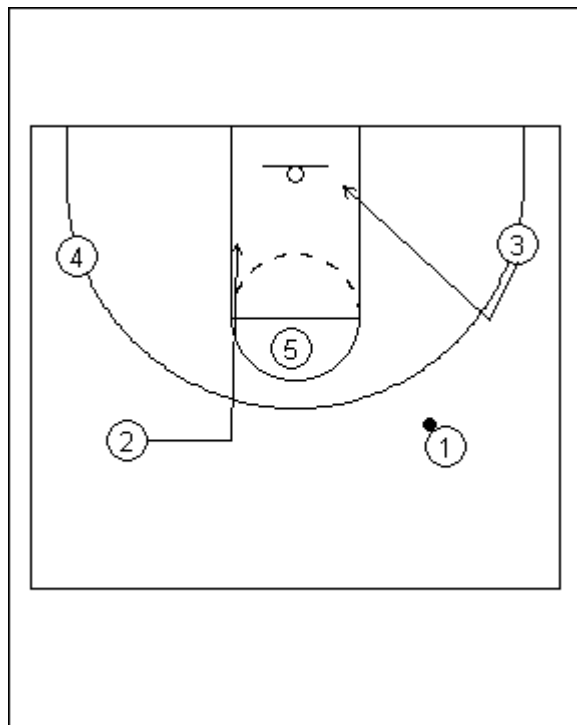


Diagramma 2

SE: Backdoor 1-3: 1 si sposta in palleggio  
5 taglia verso la palla posizione post medio (linea palla – ferro)  
2 rimpiazza creando un triangolo sul lato forte (Diagrammi 3 e 4).

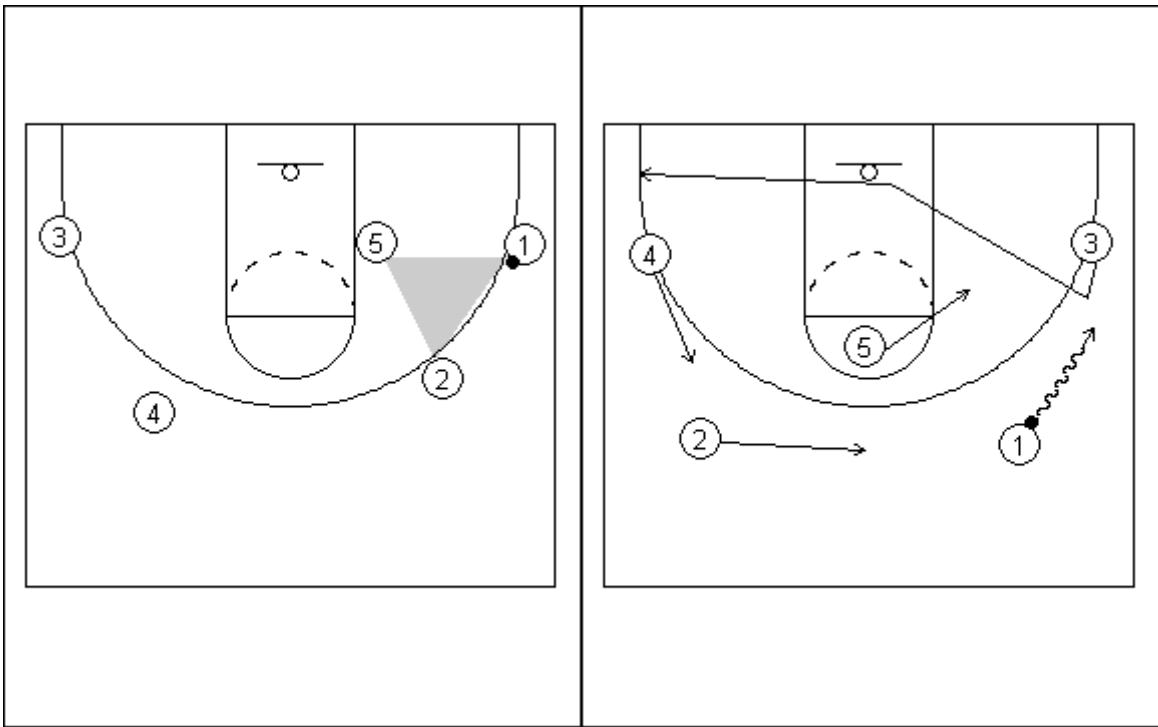


Diagramma 3

Diagramma 4

Backdoor 1 – 2: Rimpiazzo di 4 e idea di giocare ribaltando il lato di palla (Diagramma 5).

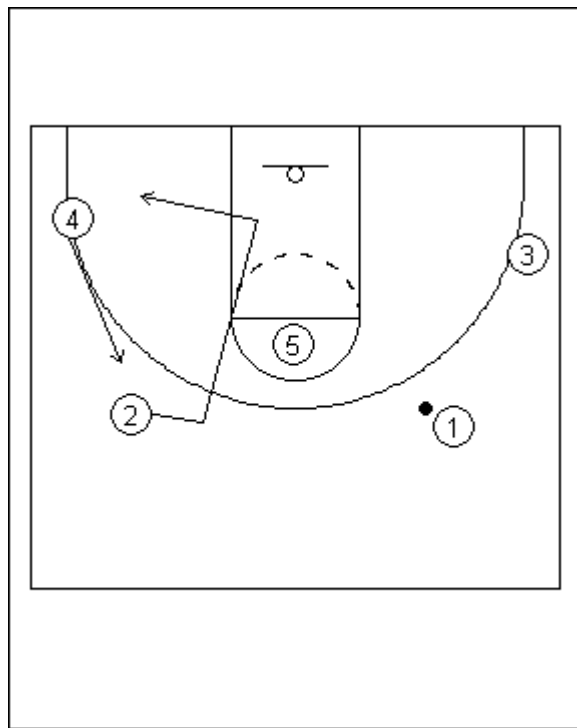


Diagramma 5

- In tutte le situazioni in cui la palla va in ala avremo l'allontanamento e/o il taglio di 5.

Tutte le volte che la palla si muove dall'ala verso la guardia sul lato forte triangolo per la palla dentro sul lato debole movimento di backdoor di 4 e rimpiazzo di 3 oppure taglio flash post di 3 con contemporaneo movimento fade di 4 (rispetto delle iniziative individuali ed uso degli spazi) (Diagramma 6 – 7).

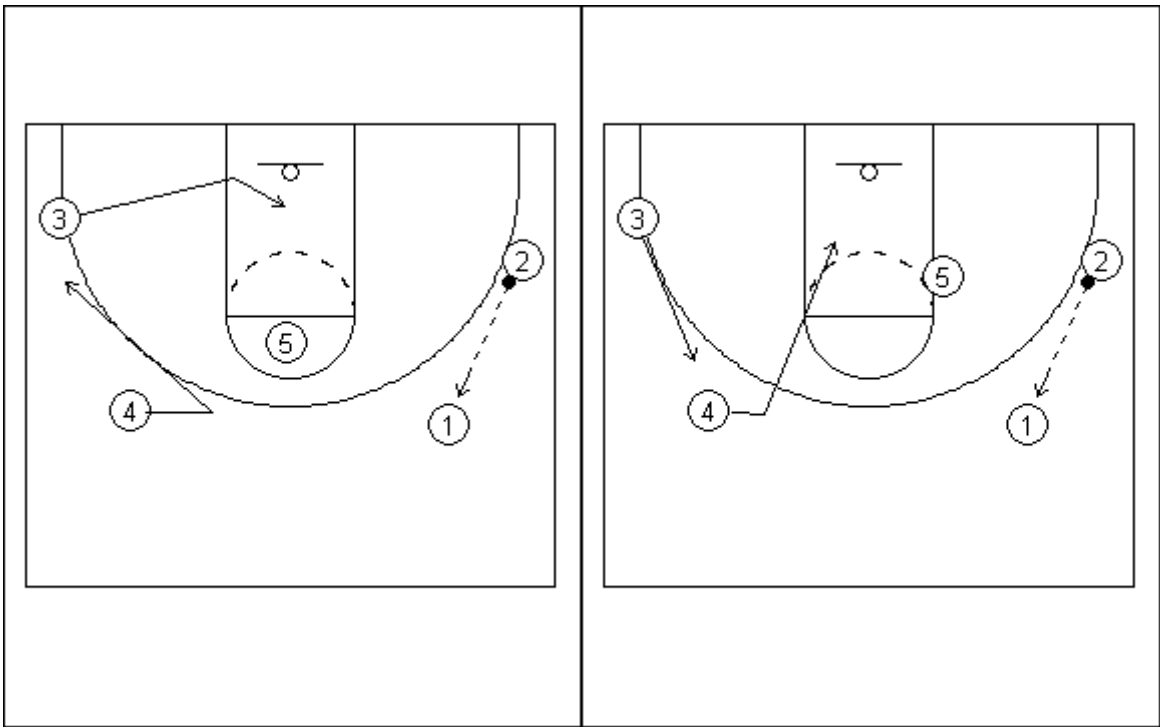


Diagramma 6

Diagramma 7

Nel caso in cui la palla è rapidamente ribaltata da un lato all'altro del campo ogni giocatore ha la possibilità di giocare 1c1, 5 prima di tagliare contro palla rispetta le eventuali iniziative dei compagni (Diagramma 8).

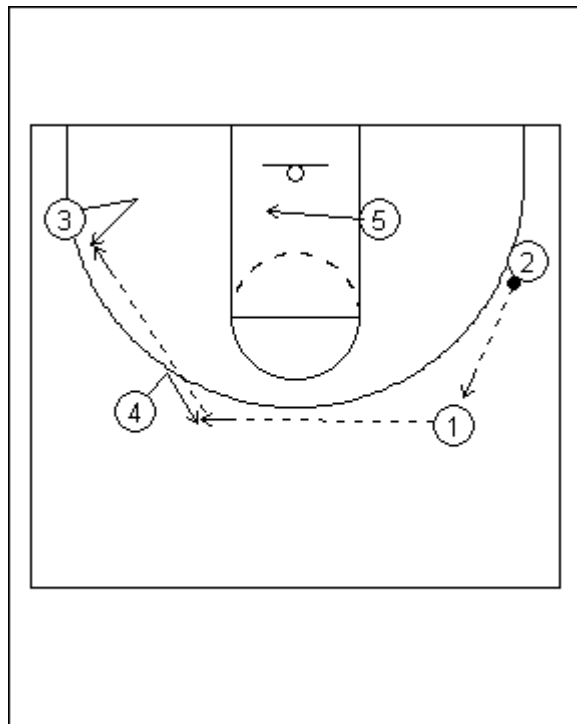


Diagramma 8

Usando le suddette regole in caso di passaggio di ingresso in ala o in guardia per il passatore la possibilità di attaccare l'area con un taglio dopo il passaggio (Diagramma 9).

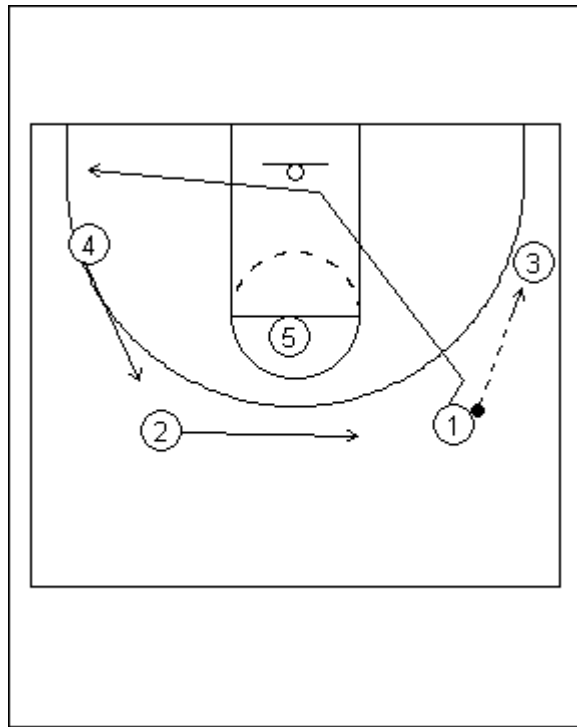


Diagramma 9

## FASE 2

### **INGRESSO ALA**

- Due tagli consecutivi prima di 1 e poi di 2 (taglio shuffle) 5 dopo il blocco si apre per il ribaltamento.

1 e 2 dopo i tagli possono giocare per rubare una ricezione in post up (Diagr. 10).

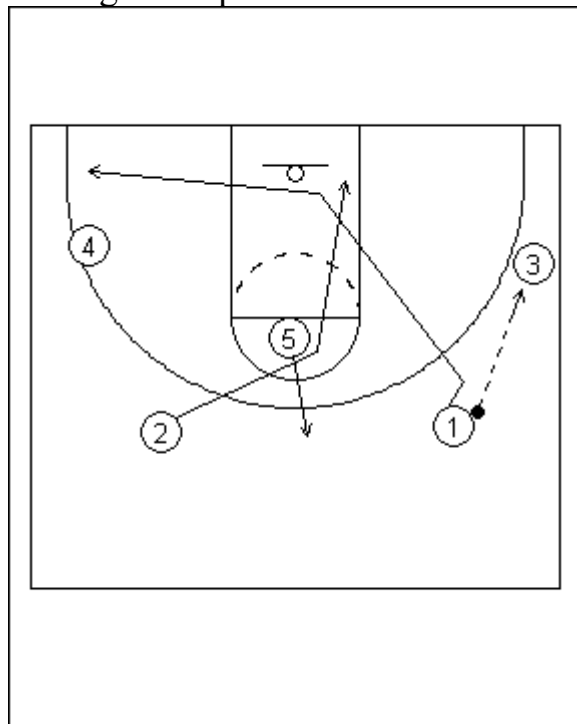


Diagramma 10

1 e 2 guardandosi possono decidere di incrociarsi o uscire sullo stesso lato favoriti da un blocco delle ali 3 e 4 (Diagr. 11).

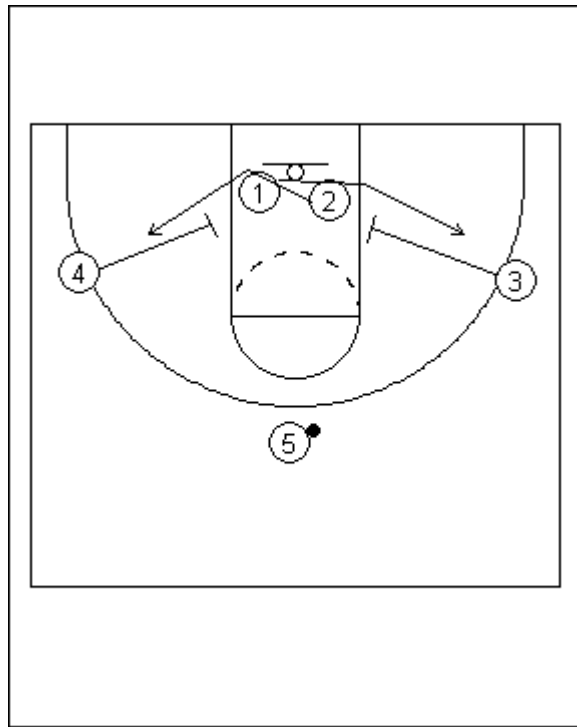


Diagramma 11

- 5 dopo il passaggio ad uno dei due esterni corre a bloccare la palla, creando una situazione di pick and roll in corsa – pick and roll dinamico mettendo in difficoltà X5 ed X1 nel difendere contro questa collaborazione offensiva.

Lo spacing è sempre di 4 giocatori esterni ed il numero 5 che blocca e gira dentro (Diagramma 12).

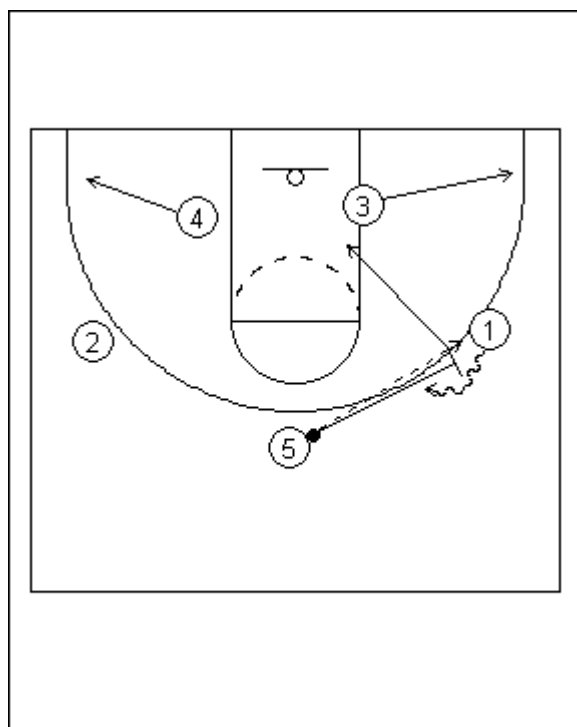


Diagramma 12

### **INGRESSO GUARDIA**

- Dopo il passaggio 1 – 2, 1 inizia un taglio shuffle usando il corpo di 5. Se la palla rimane in mano a 2, pick and roll con 5 (Diagramma 13).

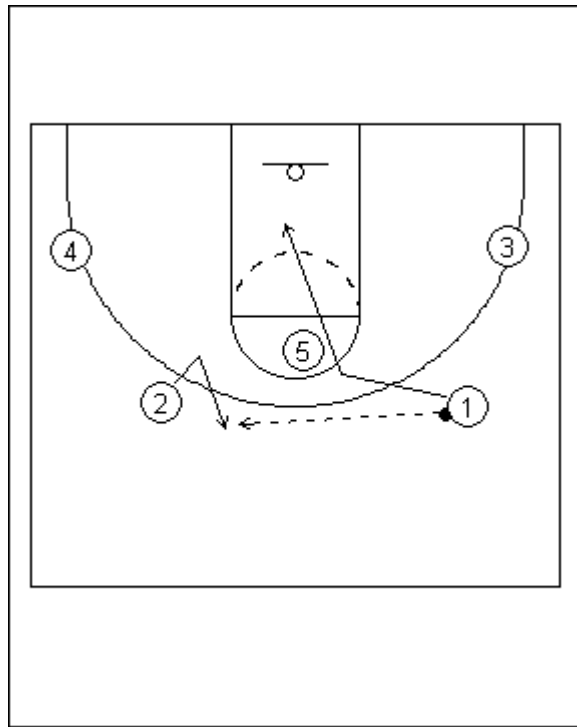


Diagramma 13

Se la palla si muove da 2 a 4, 5 porta un blocco flare per favorire l'allontanamento di 2 che può ricevere da 5 che si è aperto o con un passaggio skip di 4 (Diagr. 14).

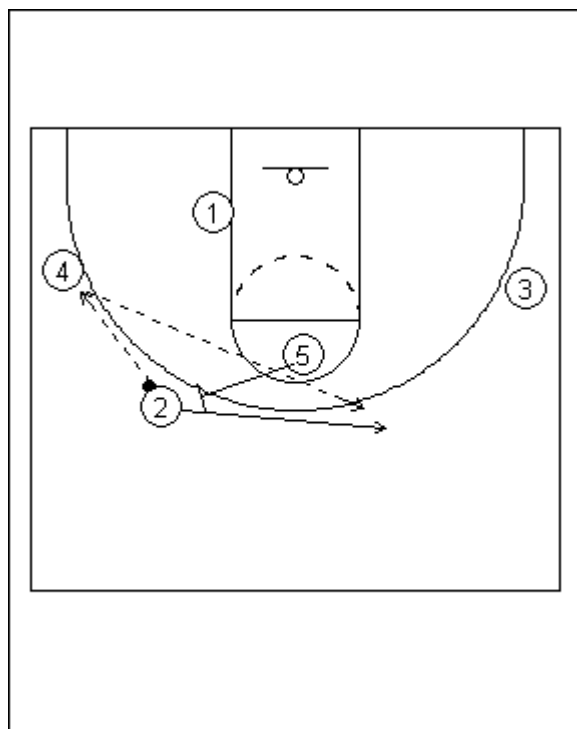


Diagramma 14

Sulla ricezione 2 può giocare 1c1 contro il recupero difensivo avendo l'area libera oppure nel caso in cui aspetti il blocco di 5, lo spacing è due giocatori sul lato di penetrazione e uno sul lato debole per far sì che la difesa sia in difficoltà sul taglio di 5 dopo il blocco (Diagramma 15).



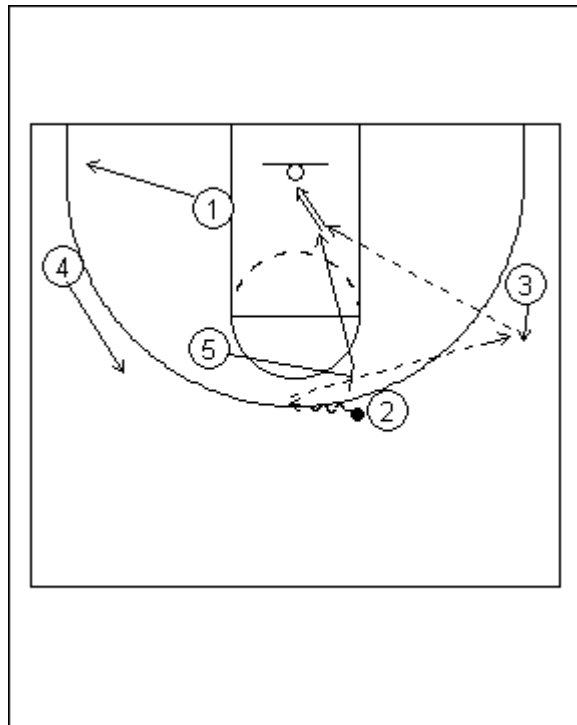


Diagramma 15

### INGRESSO POST

- 1 va in taglio, 2 può scegliere se tagliare a sua volta.

In questo caso si torna all'opzione stack più pick and roll laterale (vedi diagr. 12).

Nel caso in cui 2 non tagli può muoversi verso 5 per giocare un hand – off più pick and roll centrale (Diagramma 16).

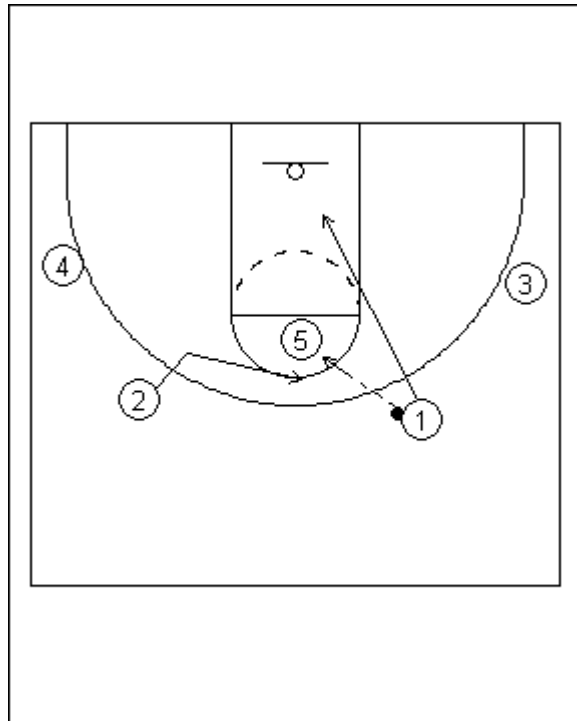


Diagramma 16

Durante il pick and roll centrale 4 taglia usando il corpo di 1 (gioco in post up per l'ala forte).

1 dopo il blocco cieco per 4 esce dal blocco di 5 per un tiro (screen and screener) (Diagramma 17).

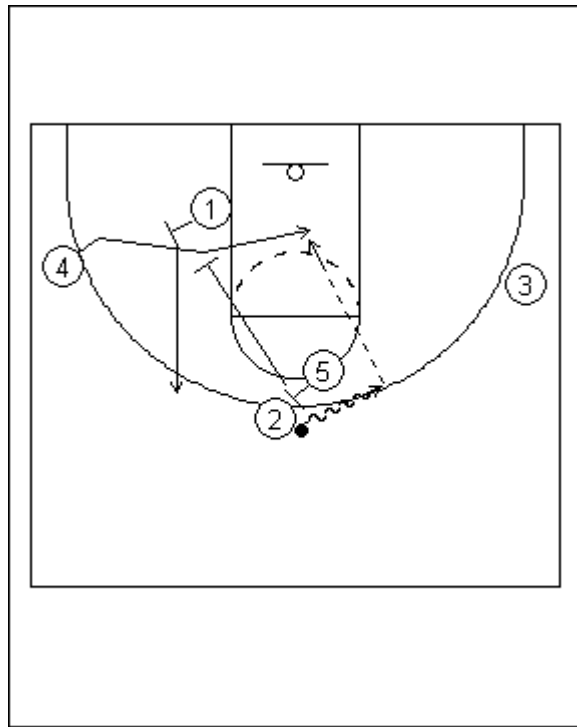


Diagramma 17

Lo spacing con la palla dentro a 4 è quello rappresentato (Diagramma 18).

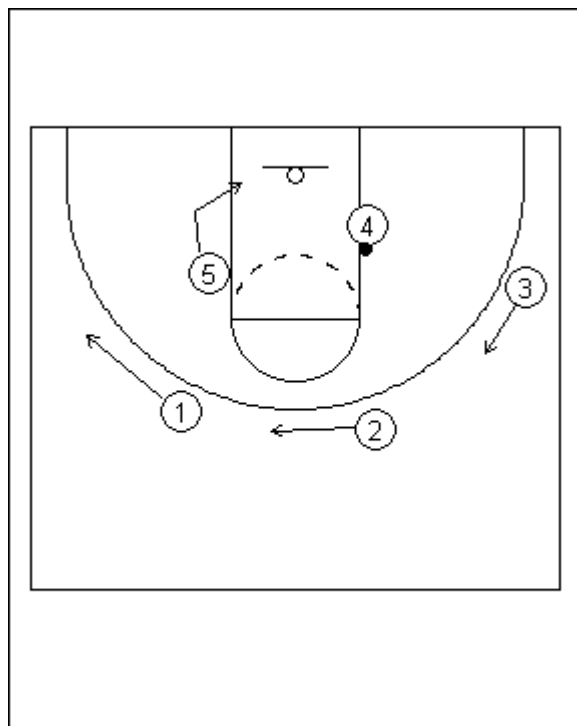


Diagramma 18

### SITUAZIONE SPECIALE PER 5 SPALLE A CANESTRO

Passaggio di 1 per 2 taglio "shuffle" di 1 sul corpo di 5 (Diagramma 19).

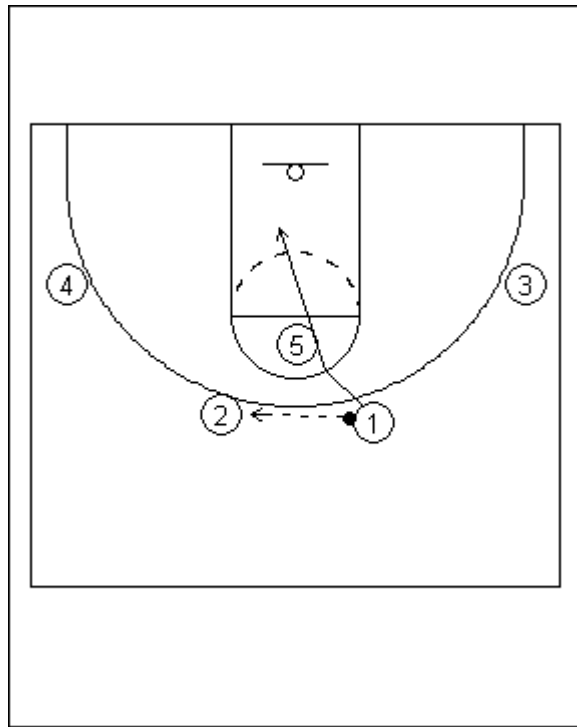


Diagramma 19

Durante il pick and roll tra 2 e 5, 1 usa il corpo di 3 per uscire in ala (Diagramma 20).

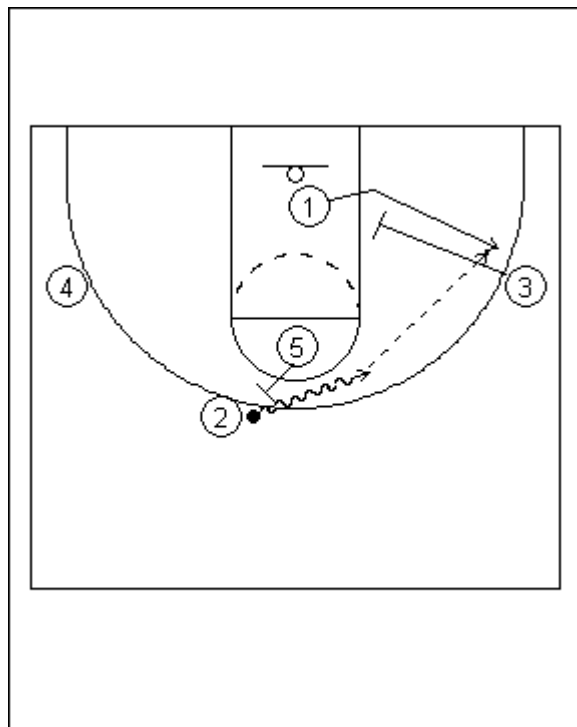


Diagramma 20

Con palla in ala ad 1, 3 continua la sua corsa per bloccare per 5 e sale in punta dopo il blocco.

2 e 4 si muovono in allontanamento (Diagramma 21).

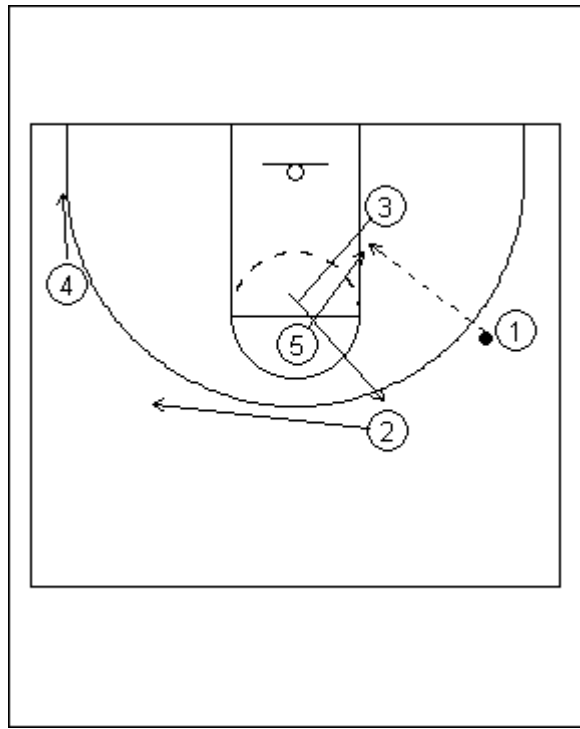


Diagramma 21