

# **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 Andrea CAPOBIANCO**

**Allenatore Nazionale U18**

**Resp.le Tecnico SSNM e CNA**

## ***“IL CORRIAMO IL CONTROPIEDE CON ..... I LUNGHİ”***

Obiettivo basilare per l'attacco è creare situazioni di tiro ad alta percentuale di realizzazione: il contropiede è uno strumento molto valido per il raggiungimento di tale obiettivo.

Per contropiede (“la formula”) intendiamo “la conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile”.

I miei giocatori devono avere chiaro questo concetto e quindi utilizzare il passaggio e il palleggio sempre in funzione della formula.

Gli spazi vantaggiosi variano in relazione alle capacità di ogni singolo giocatore che, perciò, dovrà essere reso consapevole delle proprie ed altrui capacità in modo che il giocatore giusto sia sempre nel punto giusto (concetto di squadra).

Lo sviluppo del contropiede deve coinvolgere tutti e cinque i giocatori, il vantaggio spazio/tempo può essere preso dal singolo ma certamente deve essere mantenuto dal gioco di squadra.

### **Apertura e conduzione**

L'apertura deve essere rapida e profonda per rubare spazio nel minor tempo possibile.

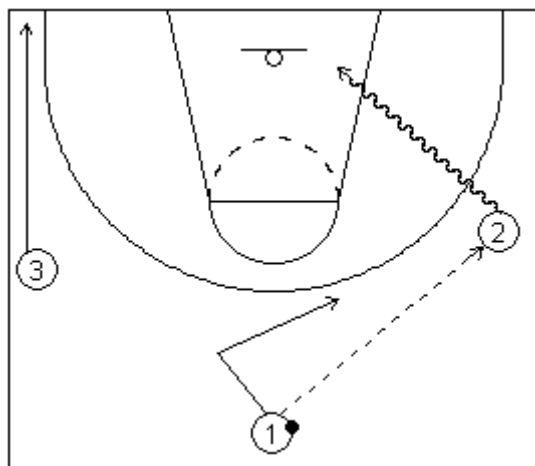
Il giocatore con palla spinge o tramite palleggio (possibilmente con mani alternate) o con passaggi verticali/diagonali.

### **Spazi**

Gli esterni che non hanno la palla sprintano per raggiungere nel minor tempo possibile gli spazi vantaggiosi (dare linee di passaggio profonde).

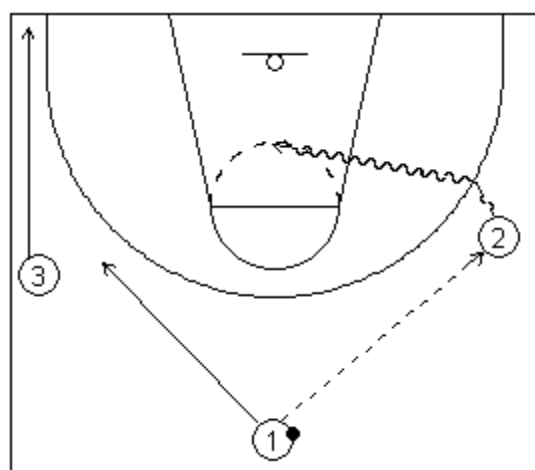
Appena la palla raggiunge uno dei giocatori esterni sul lato l'idea deve essere quella di attaccare il canestro.

In caso di penetrazione sul fondo, il giocatore che ha condotto il contropiede si posiziona “dietro” la penetrazione all'incirca sul prolungamento del gomito della lunetta mentre l'altro esterno sul lato debole occupa l'angolo (Diagr. 1).



Diagr. 1

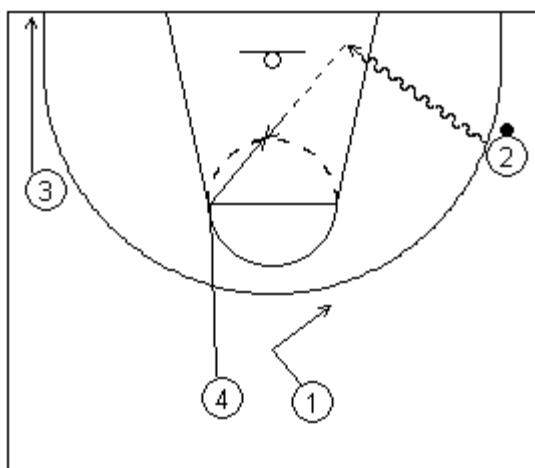
In caso di penetrazione sul centro resta invariato il compito per l'esterno sul lato debole che occupa l'angolo, mentre il giocatore nella fascia centrale va a posizionarsi all'incirca sul prolungamento della linea di tiro libero (Diagr. 2).



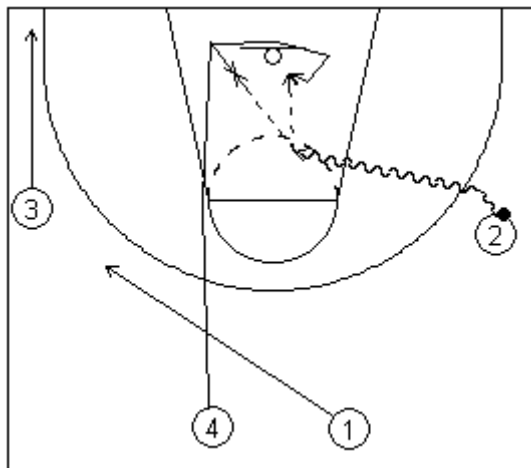
Diagr. 2

### **Primo rimorchio**

Il primo rimorchio corre per occupare uno spazio interno, di conseguenza il suo compito sarà fornire al giocatore esterno che attacca il canestro una linea di passaggio dentro l'area, giocando dietro la schiena del difensore in aiuto sulla penetrazione (Diagr. 3 e 4).

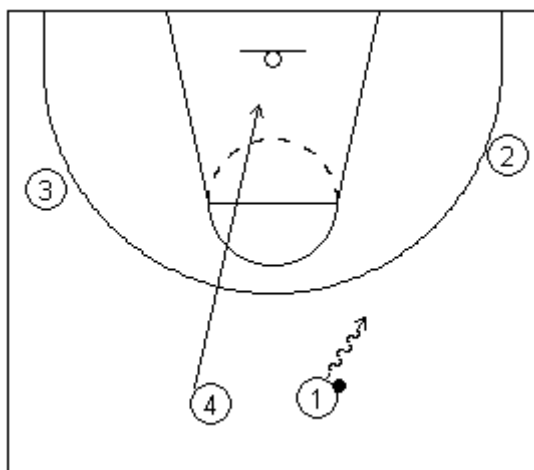


Diagr. 3

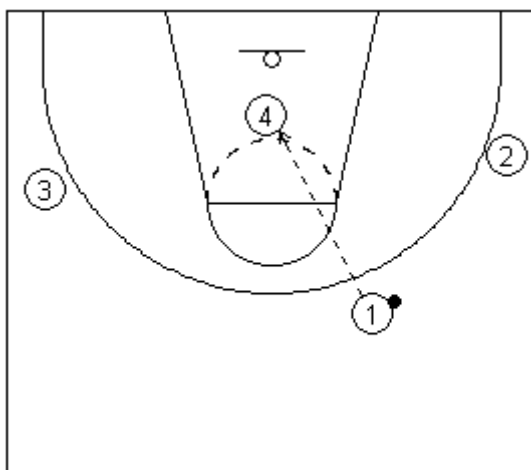


Diagr. 4

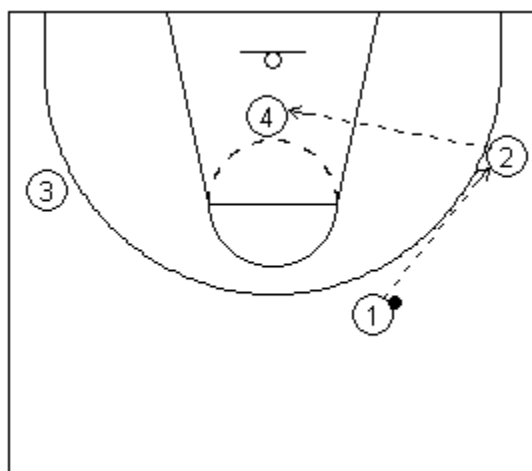
Nel caso in cui il giocatore esterno decida di non attaccare o la palla sia rimasta nelle mani di chi conduce il contropiede, il primo rimorchio taglia dentro l'area cercando di prendere posizione "contro" il suo avversario (Diagr. 5) sia per ricevere un passaggio diretto (Diagr. 6) sia usando un triangolo (Diagr. 7).



Diagr. 5

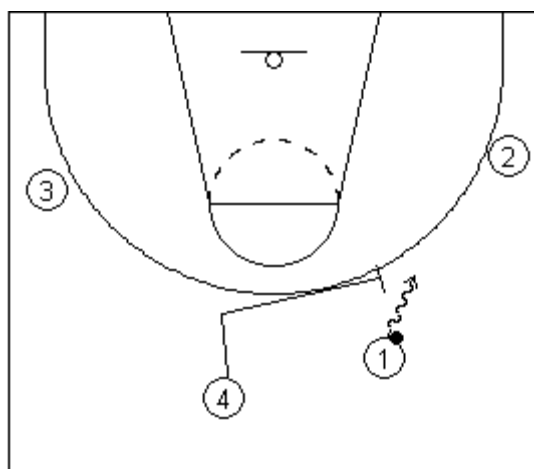


Diagr. 6



Diagr. 7

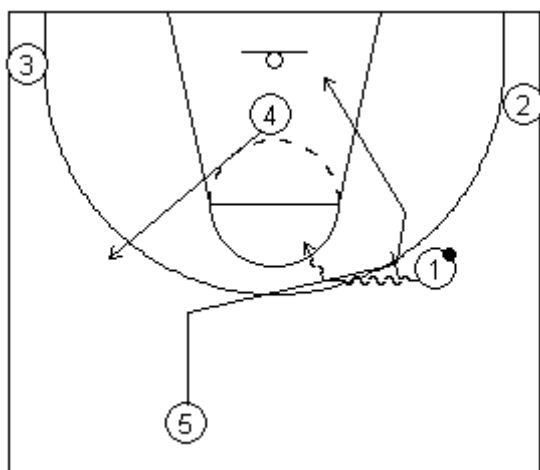
In caso di area occupata può giocare un blocco sulla palla (Diagramma 8).



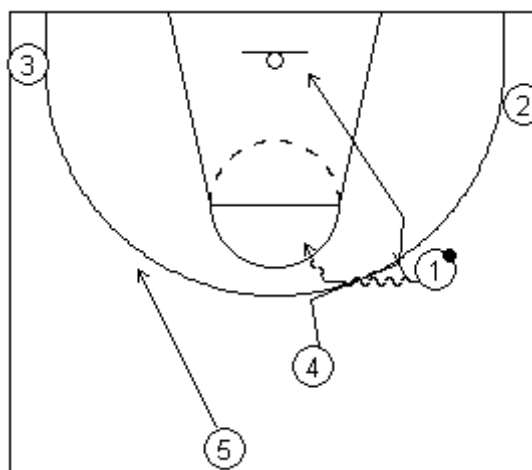
Diagr. 8

### Secondo rimorchio

Questo giocatore ha il compito di leggere lo spazio libero e può scegliere se bloccare sulla palla (in questo caso il primo rimorchio sale per aprire l'area e creare il triangolo) (Diagr. 9); oppure fermarsi per creare il triangolo di passaggio per il primo rimorchio nel caso questi abbia effettuato il blocco sulla palla e abbia girato in area (Diagr. 10).



Diagr. 9



Diagr. 10