

# 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 DALMONTE**

**Vice Allenatore Nazionale Italiana**

**Vice Allenatore Fenerbahce**

## **“CONTROPIEDE PRIMARIO, SECONDARIO, ATTACCO VELOCE, IN MOVIMENTO”**

Oggi una necessità, perché il tempo, perché la crescente capacità difensiva tecnico – tattica, perché atleticità perché lo spettacolo, perché.....

Tanti perché cioè buoni motivi per organizzare la propria squadra ad attaccare le difese, correre il campo cercando tiri veloci ad alta percentuale.

Buone idee, buoni propositi (solitamente in sede di presentazione “pre – season”) poi il confronto con la realtà (i tuoi giocatori e le loro singole attitudini), il lavoro (la pazienza quotidiana di allenare con sistema “il sistema”), il confronto (quanto conviene?).

Tecnicamente mille idee..... la migliore sarà quella che si sposa con la “tua squadra”.

Hai un solo point, un solo riferimento per il passaggio di apertura, 2 guardie? Due appoggi rubando spazio.

Quanto i tuoi lunghi abili a trasformare un rimbalzo difensivo in apertura, quanto ad uscire dal traffico del rimbalzo in palleggio per conquistare spazio e guadagnare di conseguenza tempo.

Allenare la reattività nel trasformare ogni azione difensiva in tentativo di contropiede (uccidendo la frustrazione di un canestro subito) quotidianamente, insistere nella razionalità di esecuzione di ogni singolo fondamentale battendo la pigrizia, ripetendo spazi, casistiche affinché cioè che volete sia propria in modo che, il gioco veloce, il primario, il contropiede sia un’identità della vostra squadra.

**Contropiede primario:** nasce dal recupero del possesso. Reattività mentale.

Velocità di apertura. Palleggio di uscita da rimbalzo.

Zone di apertura. Spinti con e/o senza palla.

Corsie di competenza.

Aggressività mentale per attaccare il ferro, il campo in tutta la sua verticalità.

Il primario si gioca in quattro (1° rimorchio compreso).

Arriva il quinto, il secondo rimorchio, si entra nel **secondario**.

Non piace a molti perché condiziona la qualità, l'aggressività del primario.

Può essere, ma ci si può allenare perché questo non avvenga in modo tale che il condizionamento sia così presente.

Piace a me personalmente perché è una sorta di “attacco in movimento” che tende a “pressare” la difesa senza concedere il tempo per organizzarsi nel “set – up”.

**Idea: sprintare in quattro per il primario ..... correre in cinque per il secondario!**

Ognuno le sue competenze, le sue corsie, le spaziature così che si riconosca in campo (in velocità) le situazioni contro le reazioni difensive.

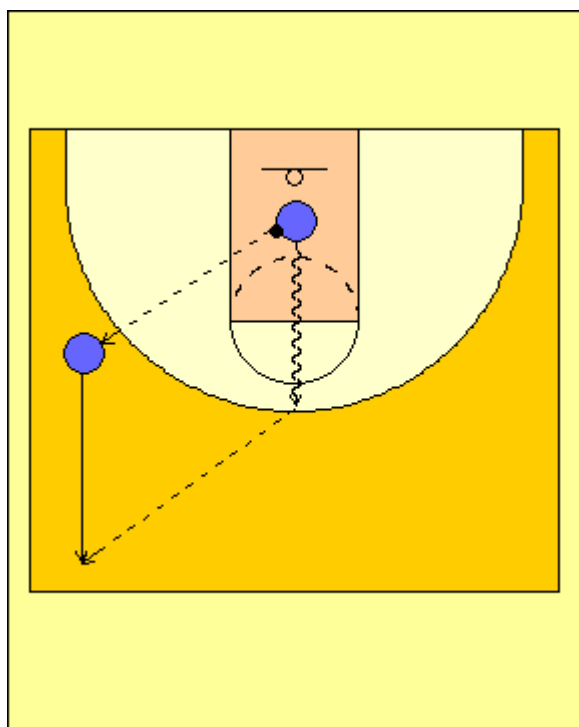
Perché si può correre in controllo, cioè il sapere cosa fare, cosa sta succedendo in velocità, si può.....allenare il giocatore a sprigionare la sua fantasia nel sistema, perché con..... per diventare NOI!

**APERTURA (Diagr. A):**

Larga (fuori dal traffico) – più avanti possibile (guadagnare spazio/tempo)

Chi conquista il rimbalzo è un esterno da rimbalzo va diretto a condurre.

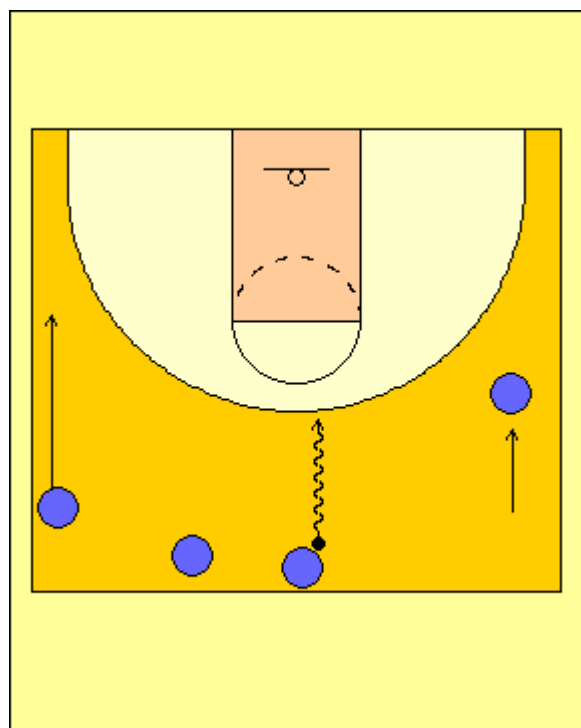
Se è un lungo capace di uno, due palleggi per migliorare singolo passaggio a guadagnare spazio.



Diagr. A

**3 LINEE (Diagr. B):**

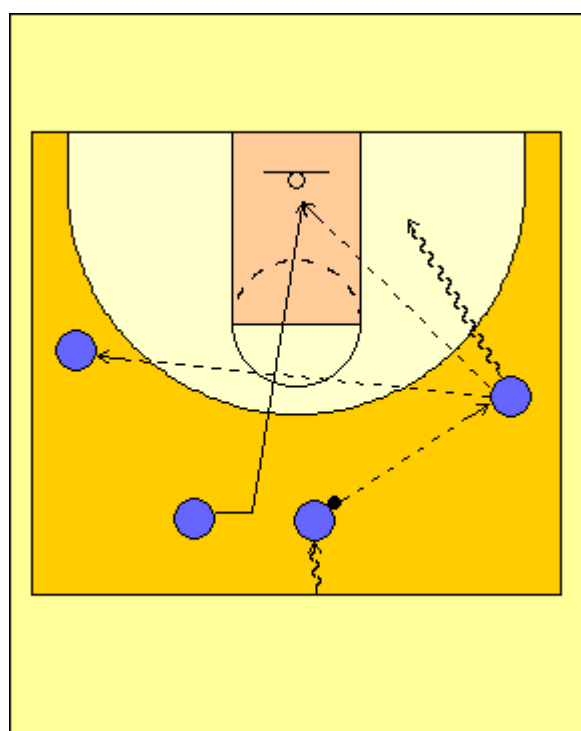
Centrale chi spinge sprintando. - Lateralmente sprintano il campo - Passaggio più veloce del palleggio.



Diagr. B

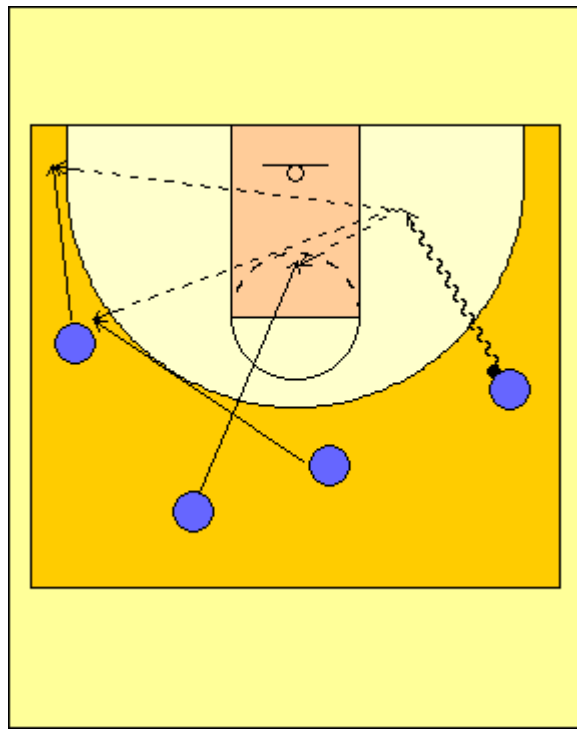
**CHI RICEVE LATERALE (Diagr. C):**

1. Corsia libera per attaccare il ferro;
2. Rimorchio;
3. Skip;



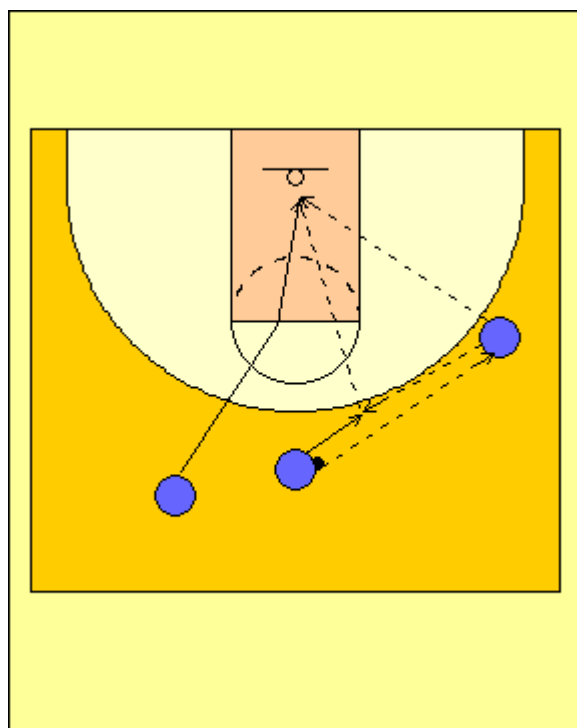
Diagr. C

- 1) **Attacco il ferro:** preferibile verso il fondo per sfruttare tutta la verticalità del campo (la difesa rientra in centro); **Spacing:** occupare angolo opposto (corridore lato debole) – prolungamento tiro libero (uomo centrale – 1° rimorchio nel cuore dell'area) - Diagramma 1.



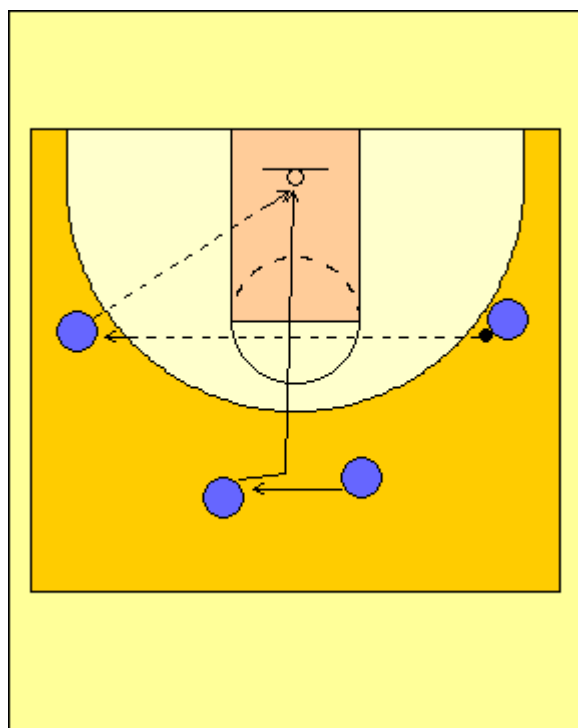
Diagr. 1

- 2) **Primo rimorchio:** attacca linea del ferro profonda (testa sotto la rete); giocatore centrale dopo il passaggio si sposta di fronte al gomito per liberare la corsia al 1° rimorchio e creare sponde per la palla – Diagramma 2.



Diagr. 2

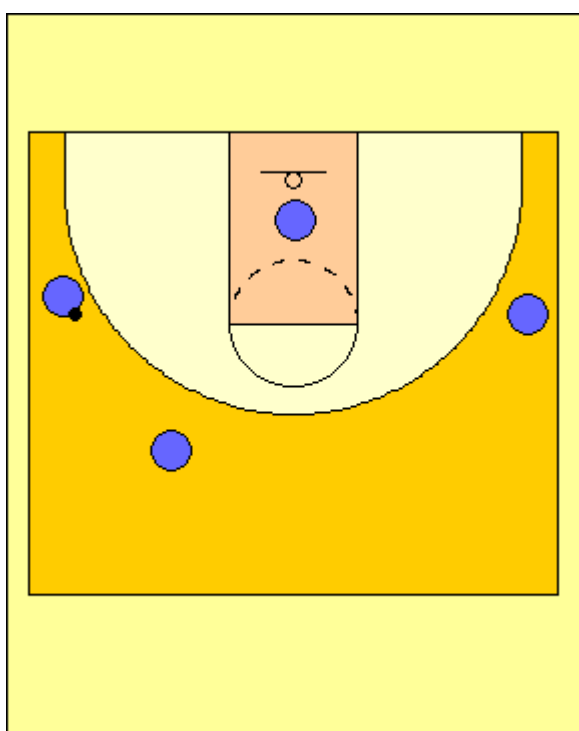
- 3) Skip: mi piace molto cambio di lato in corsa perché forza una difesa in rientro e quindi si suppone in affanno a cambiare atteggiamento lato forte – lato debole; chi riceve lo skip può attaccare il ferro o giocare con il 1° rimorchio nel “buco” libero, sfruttando i tempi e gli spazi “figli” dello skip – Diagramma 3.



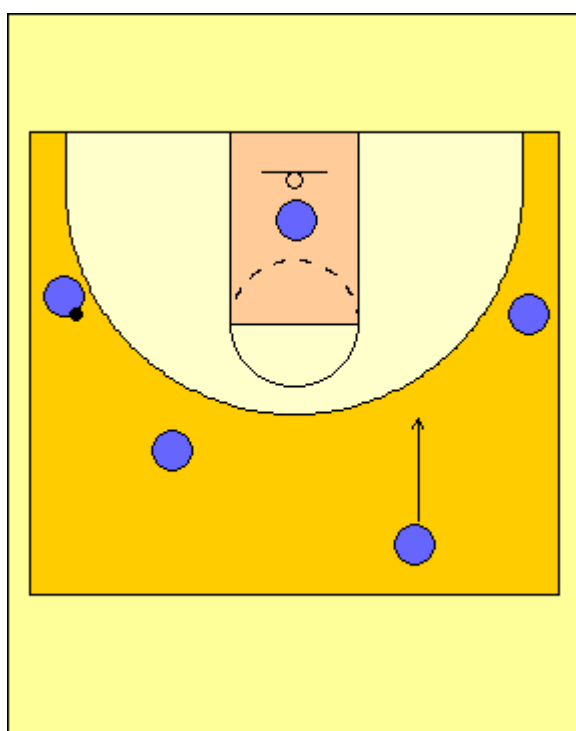
Diagr. 3

### ARRIVA IL QUINTO (2° RIMORCHIO):

La nostra spaziatura dopo lo sprint del primario è come da Diagramma D, il secondo rimorchio occupa il “buco” alto (Diagr. E).



Diagr. D



Diagr. E

Da questa disposizione può partire senza fermarsi un attacco in movimento, chiamalo se vuoi, secondario con più opzioni:

- Pick and roll, blocchi verticali e/o stagger
- Palla al post basso e conseguente spaziatura.

Trasforma, spinta, aggredisci la difesa, non farla schierare, attacca in velocità, in movimento..... sposa le tue idee ai tuoi giocatori, non imporre la tua filosofia e Basta!

Un'idea, uno spunto?

***Buon attacco a tutti.***