

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

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI



FEDERICO
DANNA
ASSISTANT COACH
ITALIA

Campionato Nazionale Pallacanestro
Serie A stagione 2012/13

“PALLACANESTRO A TUTTO CAMPO - RITMO DEL GIOCO”

Sono convinto che il gioco moderno debba avere un'organizzazione, sia offensiva che difensiva, a tutto campo.

Spesso, e secondo me più spesso di quello che si crede comunemente, riuscire ad imporre il ritmo più adatto alla propria squadra, sulla partita, è il vero motivo di un successo.

Impadronirsi del ritmo della partita significa, nel mio modo di concepire il gioco, riuscire a giocare 5 c 5 in difesa, avendo mangiato qualche secondo dei 24” con una difesa allungata, per poi riuscire a giocare in campo aperto, forse in soprannumero, forse semplicemente impedendo alla difesa di aggredirci e di assumere l’iniziativa.

Se riusciamo a giocare 5 c 5 in difesa, diciamo concedendo circa 18” agli avversari per costruire un tiro, gli spazi ed i tempi d’esecuzione sono totalmente favorevoli a noi.

Se, dopo una buona difesa, riusciamo a giocare offensivamente a tutto campo, sfruttando in pieno i 24” a disposizione, ecco ancora che spazi e tempi sono molto favorevoli alla costruzione di un buon tiro, avendo in più anche la possibilità di secondi tiri da rimbalzi offensivi.

Potremo così più facilmente giocare di nuovo 5 c 5 in difesa.

Queste idee sono ancora più importanti quando abbiamo a che fare con ragazzi giovani, che ancora non hanno completato la preparazione nel gioco della pallacanestro.

Preferisco, piuttosto che dedicare tempo alla strategia del gioco (varie difese a zona, schemi offensivi diversi, preparazione “tattica” della partita in base all’avversario), approfondire la conoscenza dei fondamentali, cercando di imporre il nostro ritmo.

Le situazioni basilari, per giocare 5 c 5 in difesa, sono:

- equilibrio sul campo (tra rimbalzisti offensivi e giocatori designati alla copertura difensiva);
- fermare la palla ed aggredirla;
- accoppiarsi e rompere la circolazione di palla, difendendo forte le linee di passaggio;
- tenere l’1 c 1 impedendo linee di penetrazione dirette a canestro;
- eseguire il tagliafuori, prendere il rimbalzo difensivo ed “aprire il contropiede“;
- su canestro subito, in ogni modo non perdere tempo in inutili lamentele, ma rimettere velocemente in gioco la palla per “attaccare subito”;
- non confondere aggressività con l’andare fuori equilibrio (ancora una volta questa parola ricorre come base).

Le situazioni basilari, per giocare a campo aperto offensivamente, sono:

- correre, senza palla, sfruttando tutta la larghezza e la lunghezza del campo (dilatare gli spazi);
- far correre la palla (passarsi la palla) avanti;
- attaccare in palleggio il canestro, se non c’è possibilità di passaggio;
- giocare “dai e vai” a campo aperto;
- non confondere “attaccare” con tirare: attaccare vuol dire mettere pressione sulla difesa, mantenere l’iniziativa, un vantaggio va incrementato, fino ad arrivare ad un “buon tiro”;
- giocare in “equilibrio”: correre sì, ma non andare fuori giri, no infrazioni, no palle perse, no tiri affrettati, ma mantenere il vantaggio con iniziative con e senza palla.

Concentriamoci ora sugli aspetti offensivi.

E’ basilare che la preparazione sui fondamentali sotto elencati debba essere altissima:

- palleggio (partenze in palleggio “normali” e lanciate, palleggio in velocità, esitazioni, penetrazioni, arresti dal palleggio, il tutto con totale ambidestritismo);
- passaggio (a campo aperto, con capacità di anticipare la lettura delle situazioni un attimo prima di ricevere, dopo aver recuperato il pallone dal palleggio o direttamente dal palleggio);
- ricezione (equilibrio e visione);
- gioco senza palla (dove correre, quando sprintare, quanto andare invece incontro al passaggio, quando tagliare, quando bloccare la palla e quando lontano dalla palla, quando andare a giocare dentro, quando stare sul perimetro);
- tiro (in corsa, in arresto dalla ricezione, dopo uno o due palleggi di penetrazione, di potenza).

L'allenamento quotidiano ha una parte importante dedicata a questi aspetti, sia in situazioni senza difesa (1c0, 2c0, 3c0,4c0), sia con difesa in svantaggio (parte in ritardo, è in sottonumero, 1c1, 2c1, 3c1, 3c2, 4c2, 4c3, ad esempio) sia in vere situazioni di gioco, dal 3c3 al 5c5.

Molto spesso i nostri allenamenti prevedono situazioni di passaggio da una fase difensiva ad un'offensiva o viceversa.

Molto alta deve essere anche la "disciplina" di squadra per arrivare a costruire un buon tiro: il gioco si basa su concetti e regole, non giochiamo a "corri e tira" in anarchia.

I concetti, per capire che cosa è un "buon tiro", sono:

- riconoscere se siamo in soprannumero o pari numero: è chiaramente diversa la scelta di tiro nelle due situazioni. Il soprannumero ci dà vantaggio nell'essere liberi e tirare anche da fuori, nell'avere possibilità di rimbalzo offensivo.

- In situazioni di pari numero, invece, prima di tirare da fuori, vogliamo aver rovesciato il gioco da un lato all'altro o aver portato la palla in palleggio o in passaggio nelle vicinanze dell'area o dentro la stessa.

Questi concetti sono uguali sia che attacchiamo la difesa a uomo sia quella a zona: vogliamo tenere tutto il più semplice possibile, e giocare, indipendentemente dalle strategie avversarie, nel "nostro modo".

Giocare con queste regole ed idee ci costringe ad allenarci sempre con grande intensità, i tempi morti sono minimi, il tempo nel passare dall'attacco alla difesa e dalla difesa all'attacco deve essere il minore possibile.

Spesso i nostri avversari non sono abituati altrettanto e ciò ci dà un vantaggio, soprattutto nelle fasi finali della partita.

Possiamo anche essere in grado di fare parziali nel punteggio improvvisi, così come rimonte importanti.

L'allenamento diventa molto importante anche sotto l'aspetto metabolico.

La qualità dell'allenamento, la capacità di restare attenti e lucidi in situazioni d'alta intensità e ciò che fa la differenza, molto più della preparazione tattica sull'avversario.

Risparmiamo quindi tempo negli allenamenti, concentrando gli sforzi e le attenzioni del nostro staff sul miglioramento individuale dei nostri ragazzi, sulla comprensione e sull'applicazione delle nostre regole nel gioco.

I rischi sono alti quando abbiamo giocatori con scarso senso di disciplina di squadra: la differenza tra impadronirsi del ritmo della partita e forzare individualmente molti 1 c 1, prendendo tiri scriteriati, è piccola.

La possibilità di avere molte palle perse, infrazioni, passaggi errati è anch'essa alta.

In realtà la qualità dell'intervento dell'allenatore è fondamentale: il nostro ruolo è importantissimo nel preparare i giovani ad un basket moderno, dove la capacità di riconoscere situazioni di gioco offensive e difensive, in tempi minimi, diventa l'aspetto predominante.

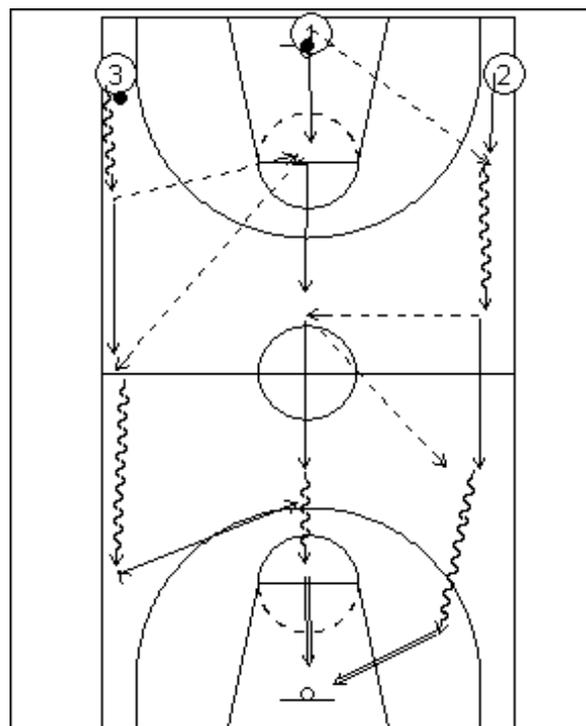
Aiutare i propri ragazzi a raggiungere una preparazione tecnica completa è un obiettivo appassionante: i ruoli ci sono, ma un lungo deve essere in grado di battere 1 c 1 a campo aperto un suo avversario, un piccolo deve saper giocare sulla linea di fondo contro la zona, ad esempio.

Infondere loro il senso d'iniziativa individuale all'interno di una disciplina di squadra, dare stimoli per migliorare la capacità di collaborare con i compagni sono, per me, le più grandi soddisfazioni come istruttore giovanile.

Vedere un ragazzo giocare un basket dispendioso, al massimo della propria intensità, e poi chiedere cambio, stremato, venire in panchina ed incitare il suo sostituto a fare altrettanto, mi fa capire che il nostro obiettivo non è solo vincere la partita, ma preparare i giovani ad avere un ruolo maturo ed attivo all'interno di una comunità.

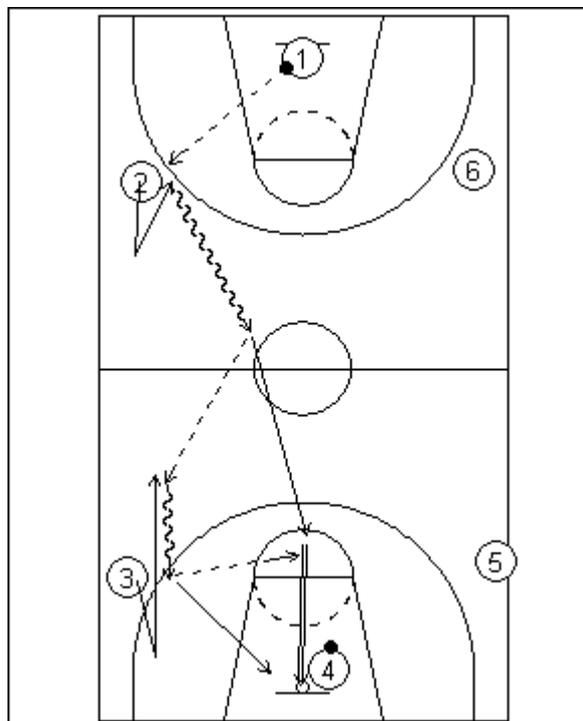
Esempi d'esercizi

Tic tac a 3: 2 palloni: sono stimolati, in quest'esercizio, la capacità di ricevere in corsa e di partire in palleggio, usando la mano esterna; la visione periferica (2 palloni, ricezione da dx e da sx), arresto e tiro in lunetta del giocatore centrale e tiro in corsa dell'ala (Diagr. 1).



Diagr. 1

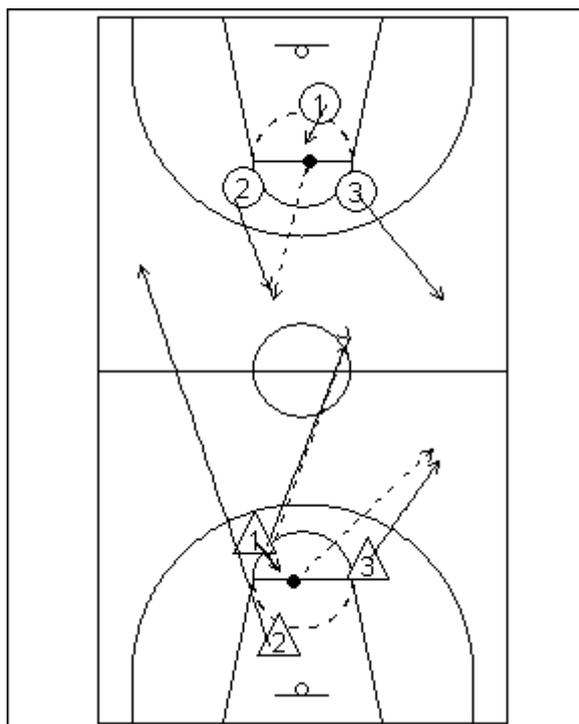
4 angoli dai-vai: 1, dopo aver preso il rimbalzo difensivo, apre a 2 che riceve dopo uno smarcamento. 2 attacca il centro in palleggio, passa a 3, che riceve dopo uno smarcamento, attacca il fondo, gioca dai e vai con 2. In continuità con 2 palloni. Stimoliamo ricevere ed attaccare; passare avanti, giocare dai e vai (Diagr. 2).



Diagr. 2

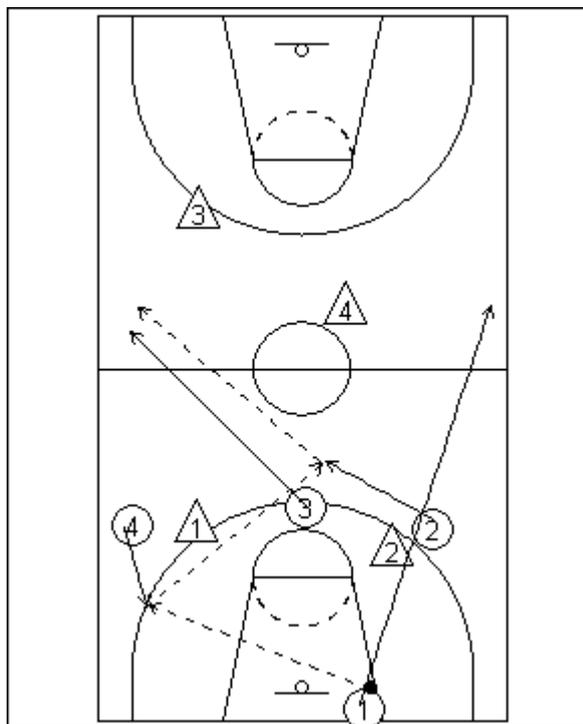
3 c 0 chi segna prima: 2 squadre contemporaneamente (Diagr. 3).

I giocatori corrono attorno al cerchio; al grido del coach, (uno ad esempio) i due numeri 1 prendono il pallone, gli altri giocatori corrono verso il proprio canestro, cercando di occupare gli spazi idonei (occhio agli scontri!). Al massimo è concesso un palleggio per ogni giocatore. Chi segna per primo, vince!



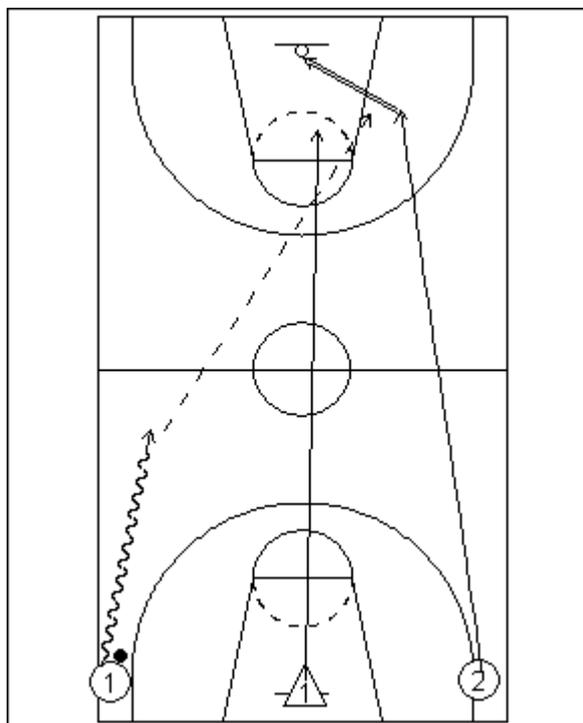
Diagr. 3

4 c 2 c 2 no palleggio: 2 difensori si occupano della prima m.c. gli altri 2 della seconda. Formare liberamente triangoli per avanzare, con rapidità, con passaggi (Diagr. 4)



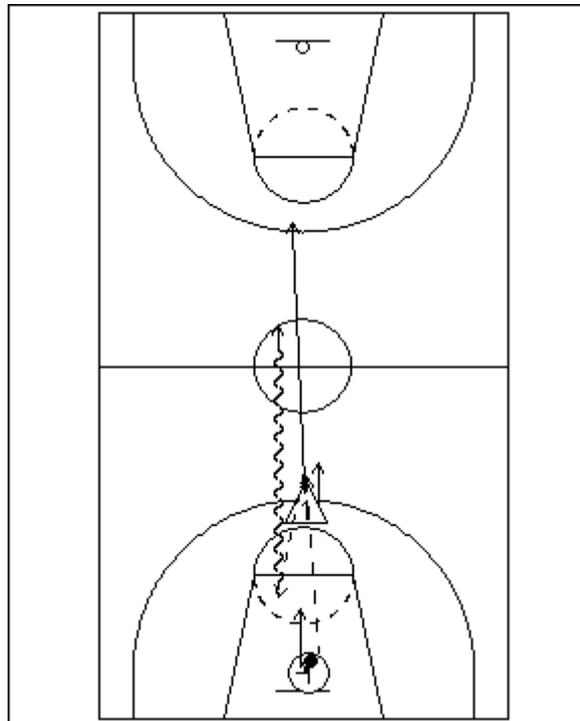
Diagr. 4

2 c 1 tiro marcato a tutto campo: 1 parte in palleggio veloce, 2 corre a canestro, e riceve per tirare, ostacolato da x1 (Diagr. 5).



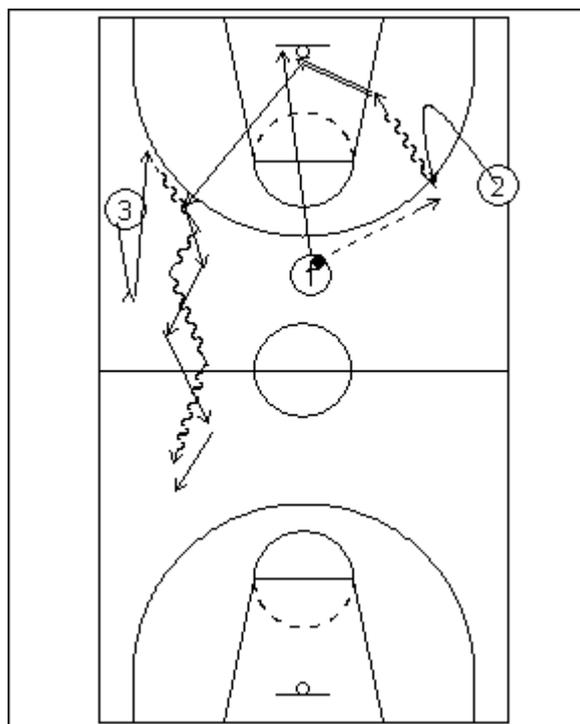
Diagr. 5

1 c 1 attaccare tutto campo: 2 passaggi per partire lanciati, poi 1 attacca x1 che deve correre fino a metà campo poi iniziare a difendere. 1 deve, in equilibrio, alternare palleggi veloci ad esitazioni. Si palleggia diritti a canestro, no zigzag (Diagr. 6).



Diagr. 6

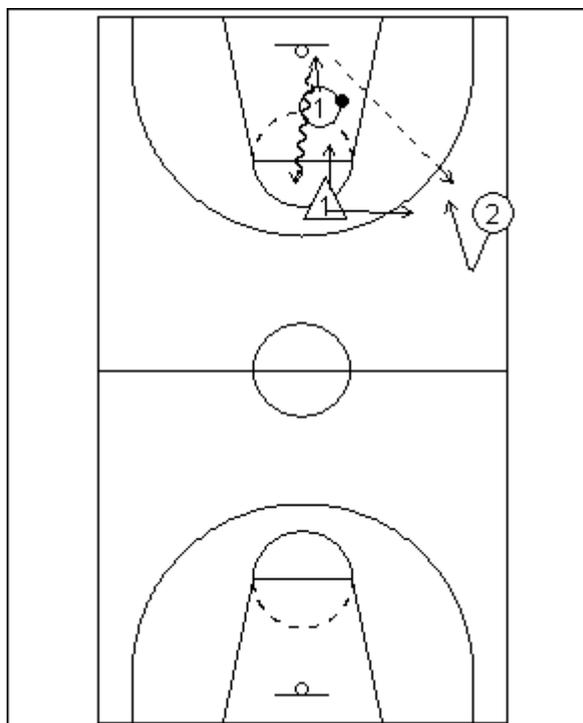
1 c 0 da ricezione, tiro e difendo dall'altra parte: 2, dopo uno smarcamento, riceve da 1, strappa la palla e va a segnare. 1 esegue la rimessa, 2 intanto va a pressare 3, per poi giocare 1c1 all'altro canestro (Diagr. 7).



Diagr. 7

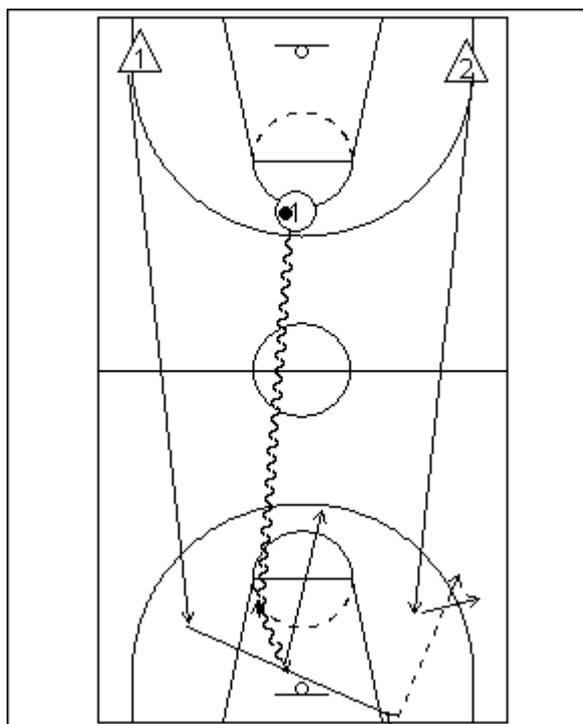
2 c 1 da apertura marcata o anticipo del ricevente (Diagr. 8).

1 lancia il pallone sul tabellone e simula di prendere il rimbalzo. X1 sceglie se contrastare l'apertura o se andare ad anticipare 2. Si gioca così 2c1, con 1 che deve decidere in un attimo se aprire a 2 o se attaccare in palleggio il canestro.



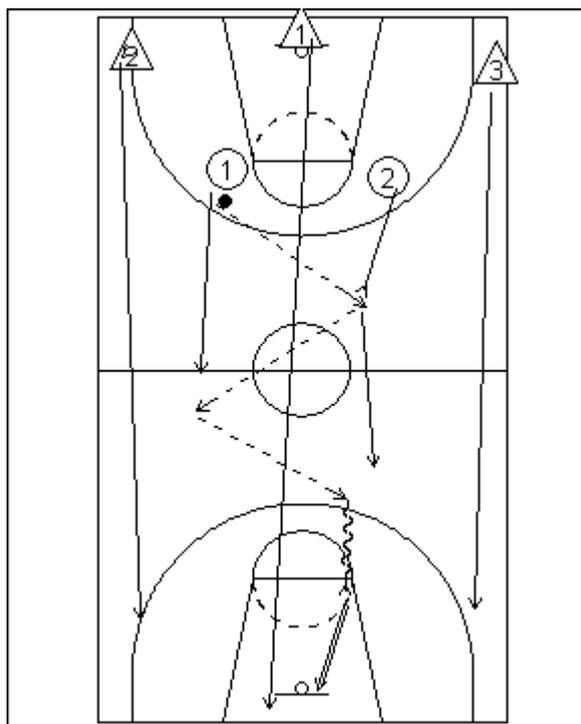
Diagr. 8

1 c 2 – 2 c 1. 1 scatta in palleggio a canestro, inseguito da x1 e x2, che cercheranno di contrastare il tiro; poi veloce 2c1 a ruoli invertiti (Diagr. 9).



Diagr. 9

2 c 3 – 3 c 2: stesso concetto ma 2c3 all'andata e 3c2 al ritorno (Diagr. 10).



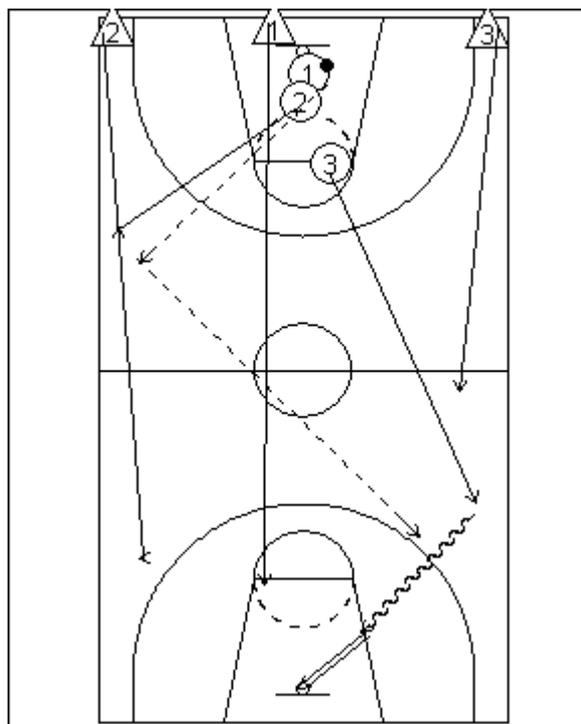
Diagr. 10

3 c 3 da tap in con grande vantaggio, 3c3 al ritorno (Diagr. 11)

Gli attaccanti fanno tap in in continuità, 3 difensori sono pronti sul fondo.

Al grido del coach “palla”, i 3 attaccanti corrono in contropiede scegliendo se passare, se palleggiare, dove correre, inseguiti dai 3 difensori.

Dopo aver realizzato, si gioca 3c3 all'altro canestro.



Diagr. 11

3 c 3 invertire.

Esercizio molto di moda, ma efficace per allenare il passaggio dalla difesa all'attacco e viceversa; per chi non lo conosce, o lo conosce con altro nome, si gioca 3c3, al termine dell'azione i 3 attaccanti difendono su 3 nuovi giocatori, e così in continuità.

4 c 3 continuato attacco alla zona.

Usiamo moltissimo quest'esercizio per trovare il ritmo di passaggio e migliorare le scelte di tiro contro la zona.

5 c 5 in varie forme.

Da tap in in continuità, a handicap (5c4 +1), correndo attorno al cerchio, ma sempre con l'idea dopo un contropiede realizzato, di riuscire a giocare 5c5 in difesa, per poi essere padroni del ritmo.
