

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



Coach Federico FILESI

Formatore Nazionale C.N.A.

Resp. Settore Giovanile

Basket Femm. Le Mura Lucca

PROGRESSIONE DIDATTICA

COSTRUZIONE SISTEMA DI GIOCO D'ATTACCO

PREMESSA

Si tratta della parte propedeutica di attivazione e della fase centrale di un Piano d'allenamento d'inizio stagione sportiva, attuato realmente con una giovane squadra senior militante in "C Regionale" Toscana e, di recente, con la squadra Under 19 Femminile che ha partecipato all'interzona in Val di Susa; il tutto con l'aggiunta di alcune spiegazioni per i lettori al fine di permettere una miglior comprensione dell'obiettivo che si vuole raggiungere e soprattutto della progressione didattica utilizzata per l'insegnamento.

Ovviamente è solo l'inizio della costruzione del sistema di gioco d'attacco base contro la difesa individuale (ma utilizzabile anche, con qualche adattamento, contro zona o difesa mista), poiché la scomposizione analitica del gioco nelle singole collaborazioni offensive presenti, con le relative letture della difesa, devono necessariamente essere oggetto di molteplici sedute d'allenamento.

PROGRESSIONE DIDATTICA

ATTIV.NE PROPEDEUTICA: 15'/20' Esercizio di partenze in palleggio e tiro

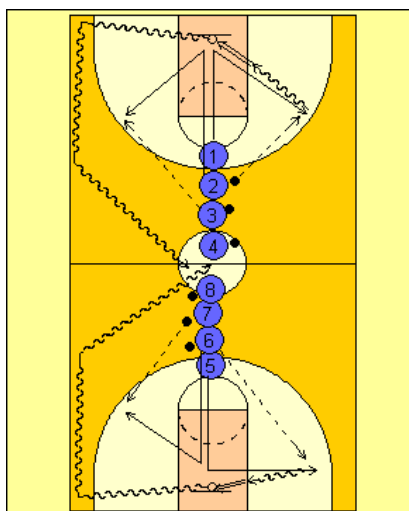


Diagramma 1

I giocatori sono divisi nelle due metà campo in due file centrali: tutti con palla tranne i primi, i quali cominciano l'esercizio eseguendo un taglio fino vicino a canestro, per poi cambiare direzione e velocità ed uscire forte fuori in posizione d'ala o d'angolo allo scopo di ricevere il passaggio dal palleggio dei primi della fila (Diagramma 1).

Aspetti importanti da curare con correzioni flash sono: il cambio di velocità del giocatore senza palla - il "timing" nel passaggio - la ricezione con i piedi a canestro - la rapidità d'esecuzione e la precisione nella conclusione a canestro.

- A questo punto i giocatori che hanno ricevuto il passaggio, fronteggiando il canestro:
- a) eseguono una rapida partenza in palleggio (alternando incrociata e diretta) sul centro o sul fondo per concludere in secondo o terzo tempo;
 - b) la stessa cosa ma precedendo la partenza da una finta di tiro;
 - c) eseguono una finta di partenza su un lato e partono in palleggio dalla parte opposta per concludere in arresto a un tempo o due tempi e tiro;
 - d) eseguono immediatamente dopo l'arresto a un tempo o a due tempi un tiro da due o tre punti (senza palleggiare).

Le soluzioni predette si susseguono al segnale dell'allenatore con l'assistente che disturba le partenze in palleggio.

I giocatori che hanno passato la palla immediatamente tagliano verso canestro ed eseguono gli stessi movimenti sul lato opposto; ogni giocatore che tira si prende il suo rimbalzo e palleggiando esternamente corre nella fila sull'altro canestro per continuare l'esercizio.

FASE CENTRALE

La scelta metodologica effettuata è stata quella di partire dal gioco d'attacco (fase globale), per passare poi alla scomposizione dello stesso analizzando una singola collaborazione (fase analitica) ed infine ritornare al globale attraverso situazioni di gioco 3 c 3.

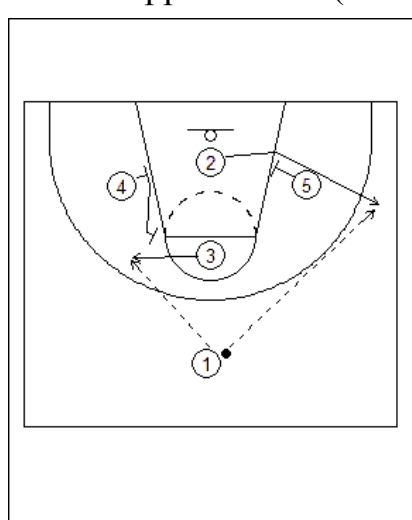
- Fase istruente (globale)

10' Presentazione e prova 5 contro 0 e 5 c 5 del nuovo gioco d'attacco

Breve illustrazione ed esecuzione del sistema di gioco base alternando vari quintetti.

Imp. *Esecuzione corretta dei movimenti con particolare riferimento al "timing" nei blocchi.*

Il playmaker, oltre al segnale del gioco, chiama anche il nome dell'esterno interessato dalla "doppia uscita" (ad es. il n° 2), il quale dovrà pertanto tagliare sotto canestro.

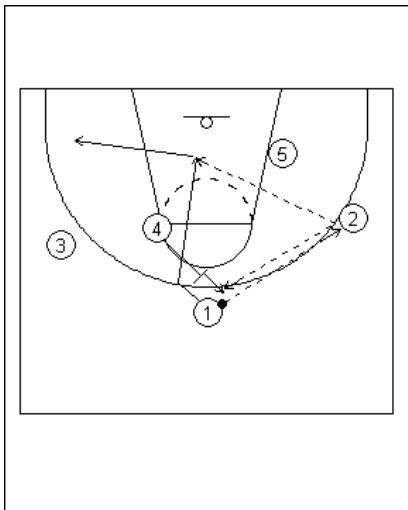


Intanto i due lunghi (4 e 5) "scivolano" in post medio appena fuori dall'area e si preparano per l'esecuzione del blocco, mentre l'altro esterno (3) si dispone in post alto con la schiena parallela alla linea laterale evitando di mettersi sulla linea di passaggio del compagno.

A questo punto l'esterno sotto canestro (2) decide, in base al comportamento della difesa ed alle sue preferenze, su quale lato sfruttare il blocco di contenimento del lungo (4/5) e di conseguenza l'esterno in post alto (3) si allarga sul lato opposto usando un blocco cieco ad uscire ("flare") dell'altro lungo (Dg. 2).

Diagramma 2

Nel caso in cui la difesa impedisca la ricezione a 2 (obiettivo primario) si potrà giocare direttamente palla sotto qualora si verifichi un immediato vantaggio oppure si comincerà il gioco con il passaggio a 3 sull'altra ala con il medesimo sviluppo che segue.



Con palla a 2 in ala senza vantaggi immediati per se stesso o per il bloccante il gioco prosegue con 1 che sfrutta il blocco cieco di 4 per “rubare” un canestro facile da sotto (Diagr. 3).

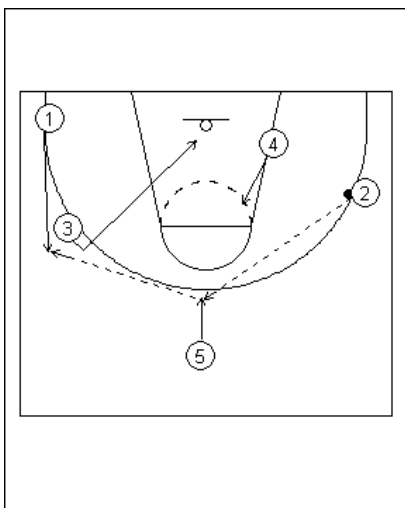
4 dopo il blocco si apre sul perimetro per ricevere.

1 se non riceve si allarga in angolo opposto.

3 si è intanto allargato in ala.

In caso di ricezione in angolo 2 si sposta in palleggio verso l’ala e si prosegue come predetto.

Diagramma 3



Quando 5 riceve da 2 può giocare 1 c 1 centrale o passare subito a 4 o a 3 che taglia “back door” ed esce lato opposto.

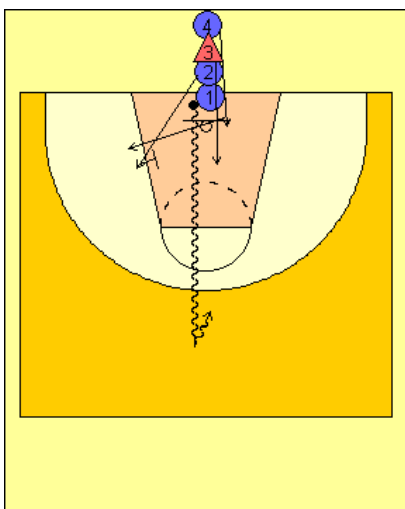
Il gioco prosegue con passaggio di ribaltamento per 1 che tenta subito di giocare 1 c 1 sul fondo (ha $\frac{1}{4}$ di campo libero) (Diagramma 4).

Qualora non si verificano situazioni di vantaggio il gioco finisce con un pick and roll laterale di 5 per 1.

Diagramma 4

- Fase istruttrice (analitica)

15' Esercizio 1 contro 1 + 2 appoggi: lettura della difesa all'interno della prima collaborazione offensiva prevista dal gioco d'attacco



Si parte da sottocanestro con un “trenino” a quattro: al segnale dell’allenatore, 1 palleggia centrale sino sopra al tiro da tre ed esegue un cambio di senso in palleggio, 2 si posiziona in post medio per bloccare, 3 difende guidato su 4, 4 partendo da sotto il ferro sfrutta il blocco (diagr. 5).

N.B. = i n° dei giocatori nei diagrammi non identificano i ruoli!

Diagramma 5

In particolare, si vogliono istruire gli attaccanti a “leggere” le seguenti situazioni:

a) la difesa “insegue” sempre, pertanto l’attaccante 4 sfrutta il blocco passando spalla a spalla con il bloccante 2 e gira immediatamente a ricciolo per ricevere in corsa e tirare da sotto; è molto importante istruire adeguatamente il movimento del bloccante 2 che in tal caso dovrà essere di modifica dell’angolo di blocco ponendosi, con un movimento di perno in allontanamento, in posizione perpendicolare al percorso del compagno e creando in tal modo maggior spazio per effettuare il “curl” del bloccato (Diagr. 6);

b) la difesa passa sempre “sopra il blocco”, pertanto l’attaccante deve fermarsi un attimo dietro il blocco per poi sfruttarlo in allontanamento verso l’angolo allo scopo di dilatare la distanza dal suo difensore; in tal caso è fondamentale che il bloccato abbia la schiena all’angolo e le punte dei piedi già rivolte al canestro nel momento in cui riceve il pallone per un buon tiro e che il bloccante modifichi l’angolo di blocco, con un movimento sempre di perno in allontanamento, al fine di offrire un maggior ostacolo al difensore (Diagr. 7);

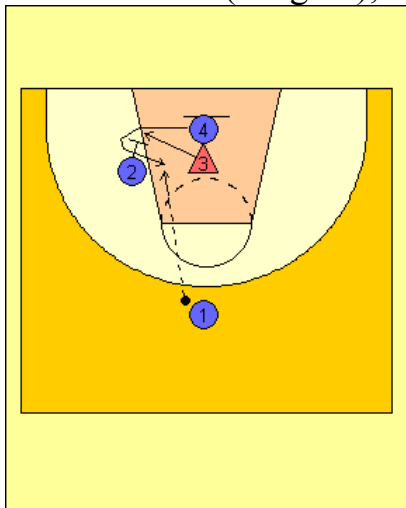


Diagramma 6

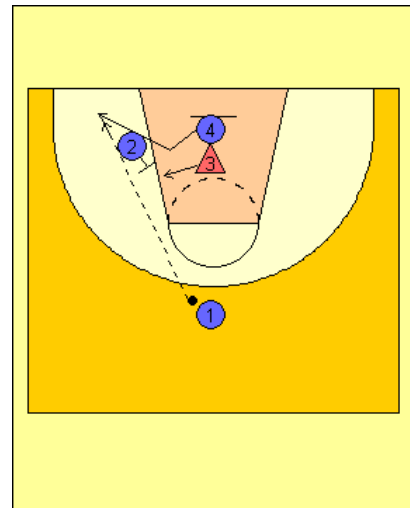


Diagramma 7

c) la difesa decide autonomamente se “inseguire” o “passare sopra”, pertanto l’attacco deve giocare “mentre” cioè osservare rapidamente il comportamento della difesa nonché scegliere come deve angolare e sfruttare il blocco.

La difesa nell’ambito del compito assegnato gioca sempre cercando di recuperare lo svantaggio per impedire la realizzazione di un facile canestro; ogni componente del “trenino”, al termine d’ogni esecuzione, scala di una posizione indipendente dal proprio ruolo.

15’ Esercizio 2 contro 2 + appoggio: lettura della difesa all’interno della prima collab.ne offensiva prevista dal gioco d’attacco. **Ritorno 3 contro 2 tuttocampo.**

Si parte da sotto canestro con un “trenino” a cinque (come Diagr. 5 ma con l’aggiunta del difensore 3 sul bloccante).

In particolare, si vogliono istruire gli attaccanti a “leggere” le seguenti situazioni:

a) il difensore 4 “insegue” sempre, l’attaccante 5 sfrutta il blocco di 2 e gira immediatamente verso canestro per giocare “a ricciolo” come nell’esercizio precedente; a questo punto il difensore 3 esegue un “body cheak” per impedire il “curl” e pertanto il bloccato 5 esce in posizione d’ala, mentre il bloccante 2,

eseguendo il movimento previsto in allontanamento, si garantisce la possibilità di un rapido passo verso la linea di fondo o verso canestro per ricevere un passaggio diretto da 1 o attraverso 5 (Diagr. 8);

b) il difensore 4 passa sempre “sopra” il blocco, l’attaccante 5 gioca in allontanamento come prima, mentre l’attaccante 2, una volta modificato l’angolo di blocco, approfitta per offrire una linea di passaggio diretta ad 1; se ciò non avviene, appena la palla arriva a 5 in angolo, 2 cerca di girarsi di nuovo verso canestro per ricevere (Diagr. 9);

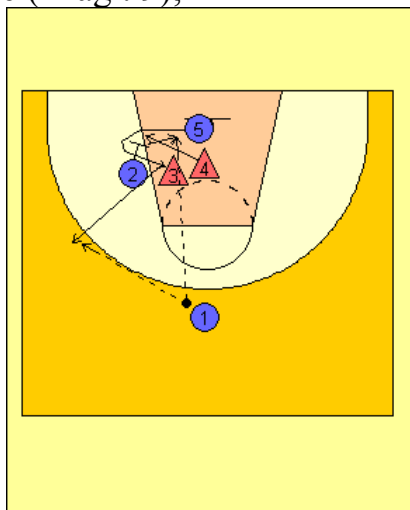


Diagramma 8

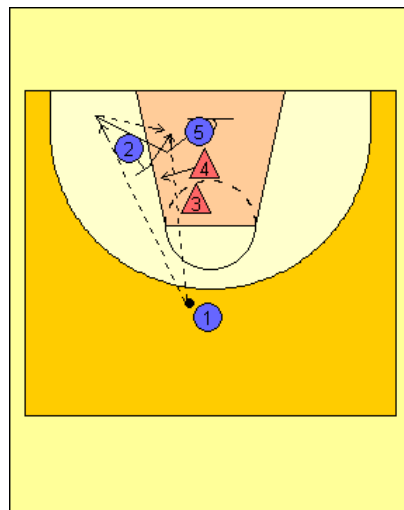


Diagramma 9

c) la difesa decide autonomamente se difendere nel modo a) o b), pertanto l’attacco deve “leggere” e sceglie tra le soluzioni predette come risolvere la situazione.

E’ importante evidenziare che ci sono sempre due linee di passaggio e giocando contro una difesa di squadra organizzata è probabile che le possibilità di ricezione siano maggiori per il bloccante.

Al termine del 2 c 2 + appoggio si gioca immediatamente sull’altro campo 3 contro 2: i due attaccanti difendono l’altro canestro, i due difensori si trasformano in attaccanti e l’appoggio continua a giocare sempre in attacco provvedendo alla ricezione del passaggio d’apertura del contropiede (Diagramma 10).

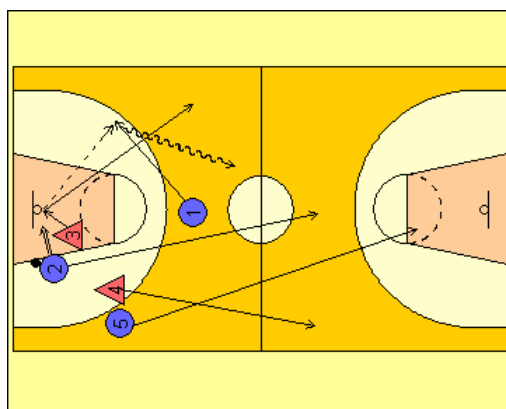
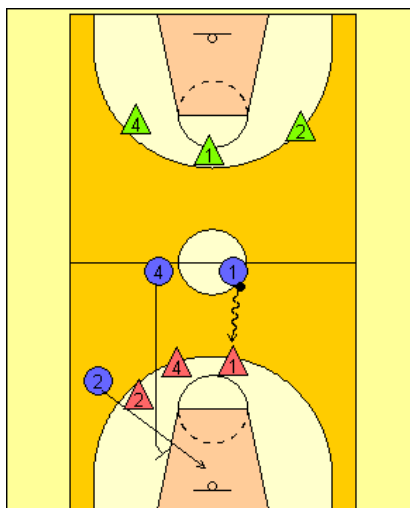


Diagramma 10

Ogni “trenino” (“rubato” al grande e indimenticabile Claudio PAPINI) è composto da tre esterni e due interni che pertanto al termine ruotano tra loro nell’ambito dei propri ruoli; la scelta di tali esercizi è stata fatta per creare dinamicamente la situazione di gioco da istruire e permettere semplici rotazioni; in particolare nel presente esercizio si è deciso di aggiungere anche il ritorno al fine di renderlo allenante anche dal punto di vista fisico, senza però distogliere l’attenzione dall’obiettivo principale.

- Fase allenante

10’ /15’ Esercizio 3 contro 3 agonistico continuato a punti



I giocatori sono divisi in terzetti equilibrati e si gioca continuamente tenendo i punti (Diagramma 11).
Regola dell’esercizio: si difende, si attacca e poi si esce.

L’obiettivo è di giocare principalmente la collaborazione istruita in precedenza.

Diagramma 11

CONCLUSIONI

L’esercizio di attivazione presentato oltre ad essere propedeutico al lavoro successivo permette di lavorare sui principali fondamentali offensivi che necessitano costantemente di ripetizione per il loro perfezionamento e/o mantenimento.

Trattandosi di una giovane squadra senior e/o giovanile si è deciso in questa fase iniziale di semplificare il compito degli attaccanti proponendo solo due situazioni difensive (“inseguire” e “passare sopra”) e rimandando ad un successivo piano d’allenamento una terza importante situazione “da leggere” qual è il cambio difensivo.

Infine, vorrei sottolineare, indipendentemente dal tipo di sistema di gioco d’attacco prescelto dall’allenatore, l’importanza basilare dell’insegnamento ai giocatori dei fondamentali d’attacco individuali e di squadra, sia sotto l’aspetto tecnico e sia riguardo a quello tattico.