

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 Antimo MARTINO

Capo Allenatore BASKET RAVENNA (A2)

“COLLABORAZIONI OFFENSIVE CON L'USO DEL PICK&ROLL : L'IMPORTANZA DEI DETTAGLI”

Negli ultimi anni è facile riscontrare come l'utilizzo del p&r all'interno delle soluzioni offensive di ciascuna squadra sia notevolmente aumentato. Personalmente però, preferisco non addentrarmi in questo argomento, oggetto di discussioni e di analisi contrastanti tra loro, semplicemente perché non ritengo l'uso del p&r una “via” semplice per costruire qualitativamente un buon tiro e ad alta percentuale di realizzazione.

Proprio per questo motivo, la decisione su quali collaborazioni offensive vogliamo improntare il nostro attacco, non nascerà dall'idea d'inserire e allenare situazioni più “facili” al cospetto di altre più “difficili”, bensì di utilizzare quelle più congeniali alla nostra idea di pallacanestro e soprattutto alle caratteristiche dei nostri giocatori.

Quindi sono convinto che alla pari delle altre collaborazioni offensive (situazioni di uscite dai blocchi, palla in post basso, etc.) a fare la differenza sono l'organizzazione complessiva e la cura dei dettagli a determinare la capacità di prendere un vantaggio, mantenerlo, concretizzarlo.

Dunque la convinzione che indipendentemente dal sistema di gioco sono la cura dei particolari, la precisione dei movimenti, la capacità di collaborare a livello di squadra a determinare una buona collaborazione offensiva.

P&R CENTRALE VS FLAT

Partendo quindi dai presupposti evidenziati precedentemente e avendo ben chiaro che nelle situazioni di p&r a collaborare sono tutti e 5 i giocatori e non come erroneamente pensano in molti esclusivamente 2, andiamo ad analizzare nel dettaglio i vari aspetti di questa collaborazione offensiva.

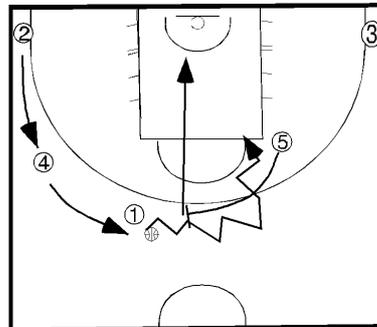


Diagramma 1

In questo tipo di collaborazione è fondamentale che:

- 1 giochi il p&r sfruttando in maniera corretta il blocco di 5 provocando una separazione con due palleggi aggressivi;



Diagramma 2: Separazione verticale;



Diagramma 3: Separazione orizzontale

- 1 può in alternativa alle soluzioni precedenti “tagliare fuori” in palleggio il proprio difensore per costruirsi un tiro nel cuore dell’area tra lo stesso e X5;

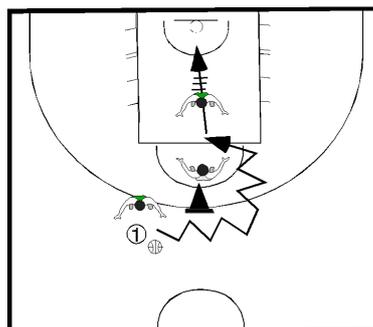


Diagramma 4: “Float shot”

- 5 dopo aver bloccato effettui un roll aggressivo e profondo;



Diagramma 5: ricezione diretta dopo il roll

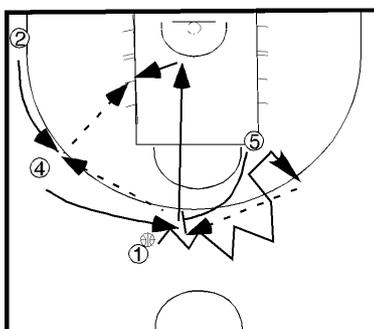


Diagramma 6: ricezione attraverso l'uso delle sponde

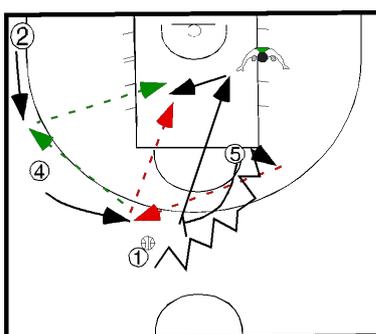


Diagramma 7: l'importanza dopo il roll di "sigillare" il difensore in aiuto

- 4 e 2 si muovano "mentre" per raggiungere rispettivamente la posizione in punta e in ala.

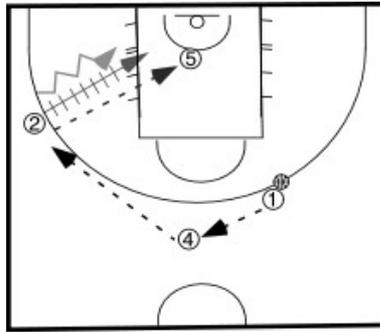


Diagramma 8: mantenere il vantaggio con un “extra - pass” e concretizzarlo con un tiro, una penetrazione o con palla dentro;

- il passaggio da 1 a 4 avvenga nel modo giusto (ipotizzando la difesa corretta di X1) attraverso l’uso del giro dorsale e il passaggio con la mano esterna;

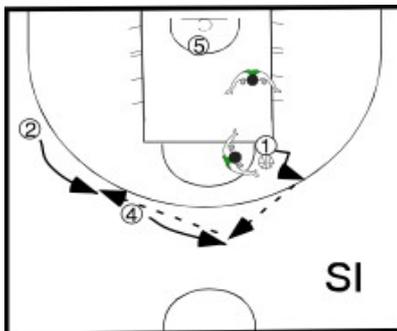


Diagramma 9: giro dorsale e passaggio con la mano esterna

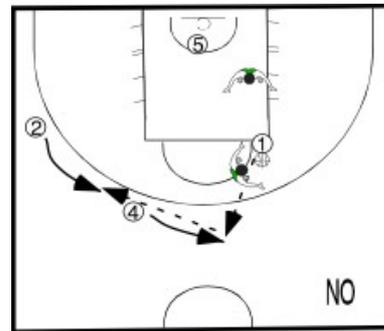


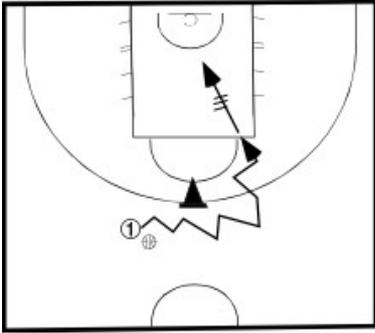
Diagramma 10: giro frontale e passaggio due mani petto

Proposte operative

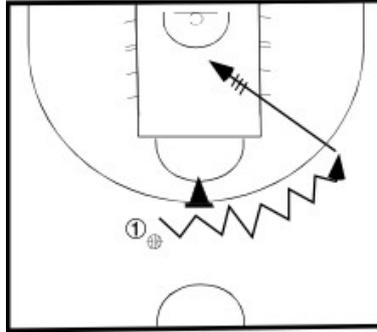
La cura dei dettagli e la precisione dei movimenti richiedono tante ripetizioni e proprio per questo soprattutto nei lavori individuali o di tiro dopo una seduta di pesi cerco di lavorare il più possibile su questi aspetti, partendo sempre da situazioni contro zero, per poi arrivare a collaborazioni a due, tre e a quattro.

Ovviamente per rendere queste ripetizioni il meno noiose possibile cerco sempre di dare degli obiettivi individuali e nel caso di lavori a coppie o a terzetti di coinvolgere tutti al tiro grazie all'aiuto degli appoggi, proponendo delle gare per stimolare la competizione tra i vari gruppi di lavoro.

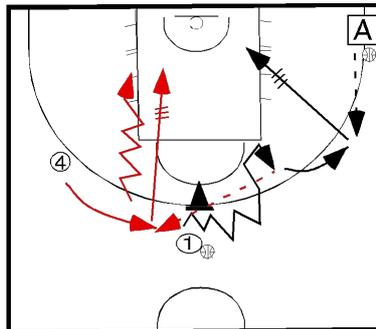
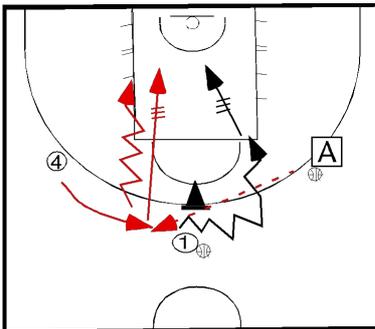
•1 vs 0 separazione verticale;



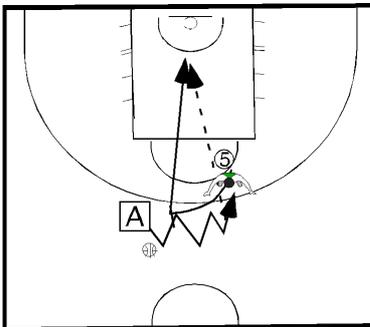
•1 vs 0 separazione orizzontale



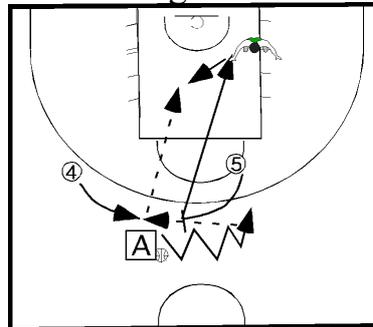
•2 vs 0 (collaborazione 1/4)



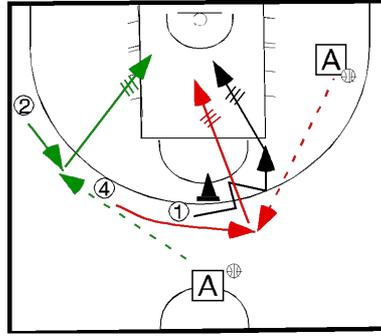
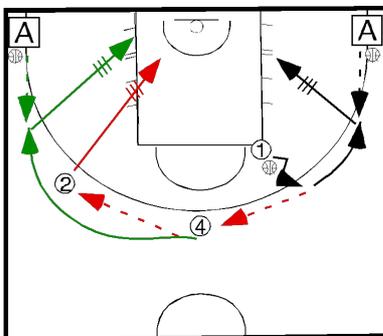
•2 vs 0 ricezione diretta



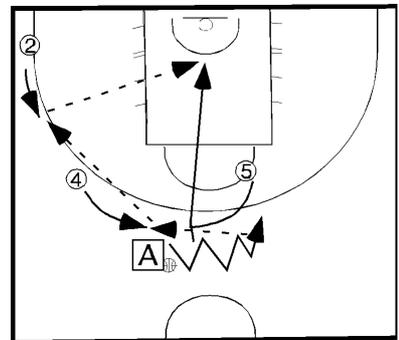
•2 vs 0 "sigillare"



• 3 vs 0 "giocare dietro"



• 3 vs 0 "extra-pass"



Sempre in merito alla cura dei dettagli, ritengo fondamentale la posizione degli appoggi, non casuale ma funzionale ai principi e movimenti che vogliamo allenare.

P & R LATERALE VS SHOW

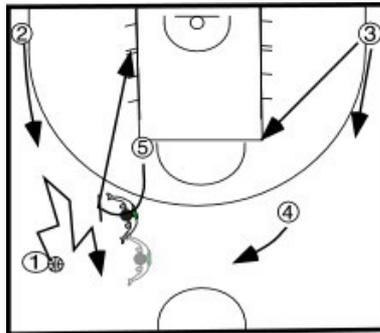


Diagramma 11

In questo tipo di collaborazione è fondamentale che:

- 1 reagisca allo show difensivo con un palleggio in arretramento con l'idea di far “uscire” il prima possibile la palla dal raddoppio giocando con la sponda frontale (passaggio dal palleggio) o quella dietro (uso del perno);

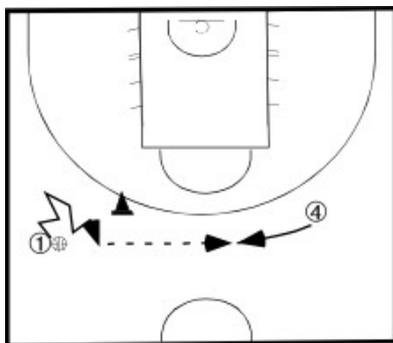


Diagramma 12: sponda frontale;

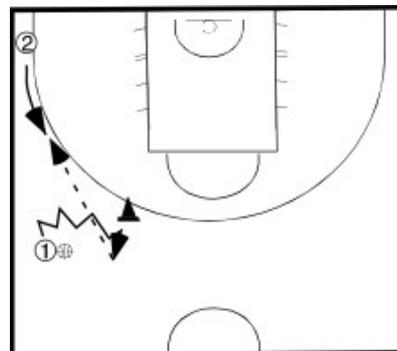


Diagramma 13: sponda dietro;

- 2, 4, 3 si muovono per dare linee di passaggio “accorciando” la distanza dalla palla;

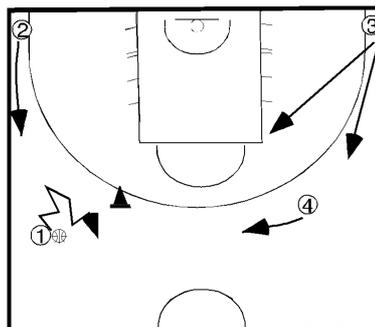


Diagramma 14

3 legge la difesa di X4 per decidere se alzarsi in ala o fare un taglio flash verso il gomito

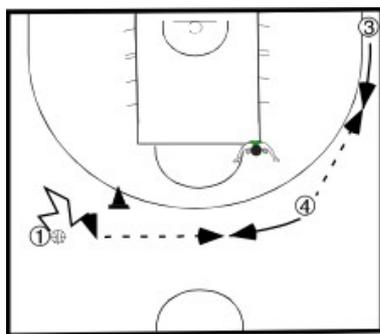


Diagramma 15: passaggio a 4 aperto;

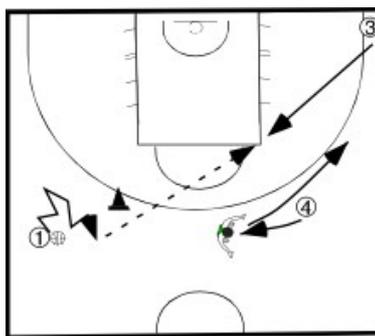


Diagramma 16: passaggio a 4 negato (taglio "flash");

- 5 dopo aver bloccato effettui un roll aggressivo e profondo con l'idea chiara di "sigillare" l'ultimo difensore sul lato debole al fine di ricevere direttamente da 1 o grazie all'uso delle sponde;

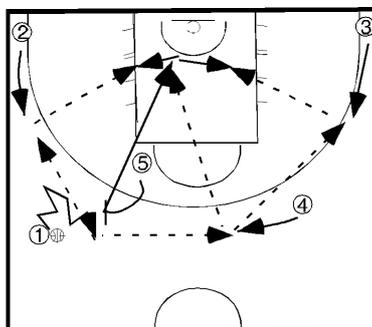
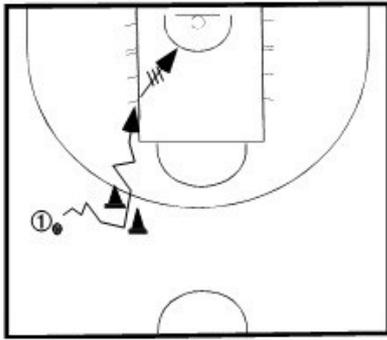


Diagramma 17 "sigillare"

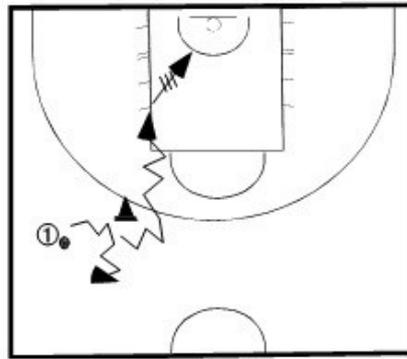
Proposte operative

Con lo stesso principio precedente costruiamo degli esercizi di tiro allenando allo stesso tempo le collaborazioni e i nostri movimenti offensivi, partendo sempre da conclusioni di uno contro zero per poi arrivare a collaborazione a due, tre e quattro.

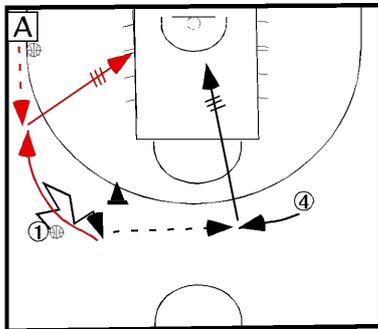
1 vs 0: attaccare recupero



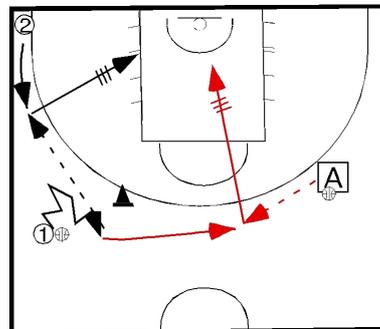
1 vs 0: split



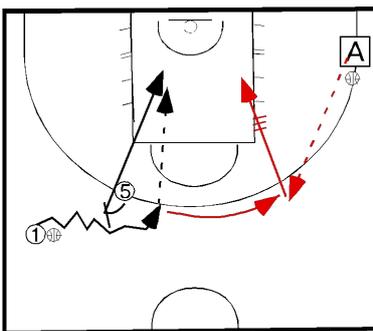
2 vs 0: sponda frontale



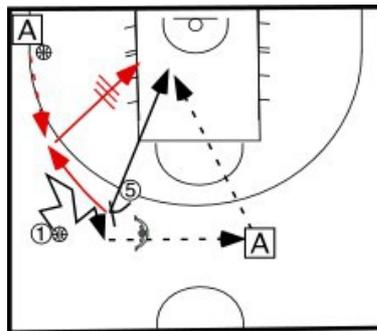
2 vs 0: sponda dietro



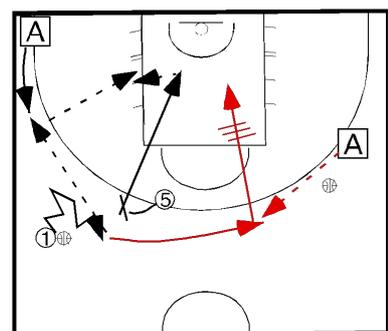
2 vs 0: ricezione diretta



2 vs 0: ricezione sponda frontale

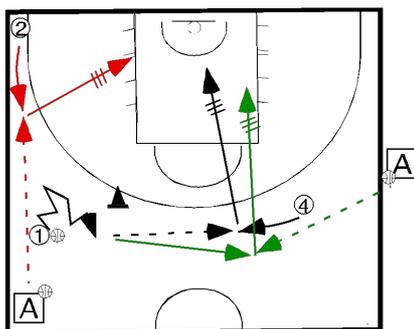


2 vs 0 : ricezione

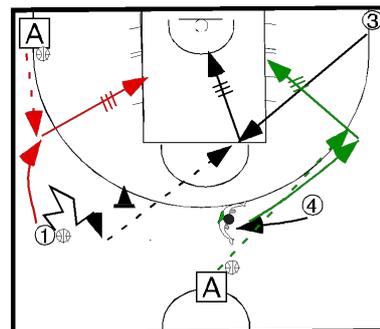


sponda dietro

3 vs 0: sponda frontale libera



3 vs 0: sponda frontale negata



3 vs 0: sponda dietro



CONCLUSIONI

Negli argomenti trattati con i relativi esercizi, ho voluto evidenziare il più possibile come la cura dei dettagli rappresenti un aspetto necessario per avere un sistema offensivo qualitativamente “organizzato” e “produttivo”.

E' importante creare una struttura in cui, indipendentemente dal tipo di soluzioni utilizzate, ogni giocatore sia in grado di riconoscere e di reagire nel minor tempo possibile (frazione di secondi) con un gesto tecnico, che sia adeguato e contestualizzato alla situazione specifica che ci troviamo ad affrontare, determinante per prendere un vantaggio che poi andremo a mantenere e concretizzare individualmente o nell'insieme squadra.