

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 Luciano NUNZI

Formatore Nazionale C.N.A.

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO (con possibilità di utilizzo anche come rimessa dal fondo)

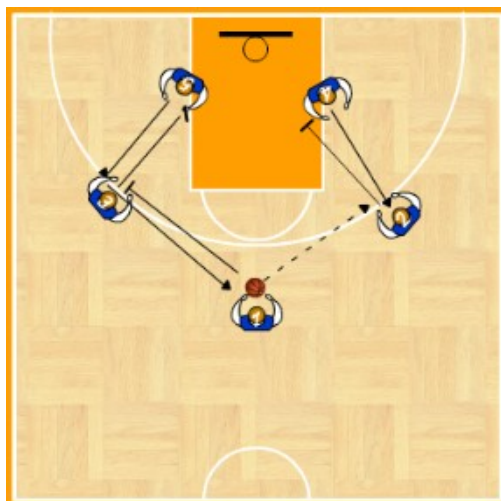
Nell'organizzazione offensiva delle mie squadre cerco sempre di inserire e sviluppare almeno uno o due attacchi semplici che possano all'occorrenza, attraverso piccoli adattamenti, essere utilizzati anche per situazioni speciali come, ad esempio, le rimesse; questo, secondo me, può rivelarsi molto utile soprattutto ad inizio stagione nella fase di costruzione di un sistema offensivo di una squadra con al suo interno nuovi giocatori (può favorire il processo di conoscenza e adattamento dei nuovi) permettendoci anche di ottimizzare il tempo che si ha a disposizione.

Gli aspetti che preferisco siano presenti nella scelta di un gioco di attacco sono:

1. Sin dal primo passaggio provare a sfruttare eventuali vantaggi che la difesa può concedere attraverso le sue scelte (essere mentalmente pronti a prendersi delle responsabilità).
2. Possibilità per ogni singolo giocatore di poter giocare sia nelle posizioni interne che esterne.
3. Capacità di adattamento a più ruoli per sfruttare a proprio vantaggio particolari accoppiamenti difensivi.
4. Giochi con ruoli (2-3 e 4-5) ma, soprattutto, con inizi speculari.

Soprattutto quest'ultimo aspetto ritengo sia molto importante perché favorisce la capacità di scelta dei giocatori (saper riconoscere dove e su chi è più vantaggioso fare il primo passaggio) per fare in modo che siano più autonomi possibili sul campo.

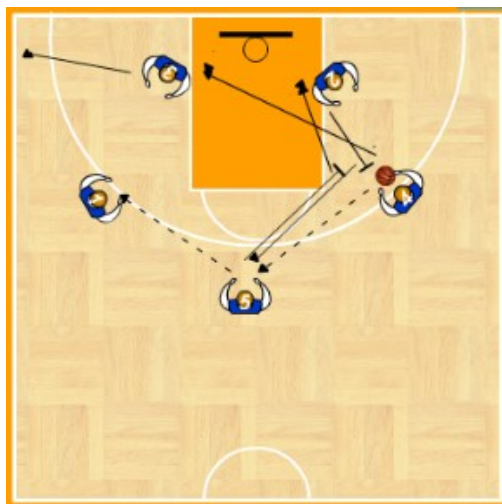
In questo gioco l'obiettivo che ci poniamo è portare i nostri giocatori a giocare in tutte le posizioni, sia interne che esterne, per sfruttare vantaggi dati dalle caratteristiche tecnico - tattiche individuali specifiche o da particolari accoppiamenti difensivi (ad esempio esterni capaci di giocare spalle a canestro, lunghi capaci di attaccare il canestro frontalmente dal palleggio).



DIAG.1

2 e 3 bloccano diagonale per 4 e 5. 1, che passa la palla, ha il compito di individuare chi tra 2 e 3 può avere vantaggio contro il proprio difensore nel giocare spalle a canestro ed iniziare il gioco con un passaggio su quel lato per sfruttare subito questo eventuale vantaggio.

Dopo il passaggio 1 blocca sull'altro lato creando con il primo bloccante una sorta di stagger per chi sfrutta il blocco.



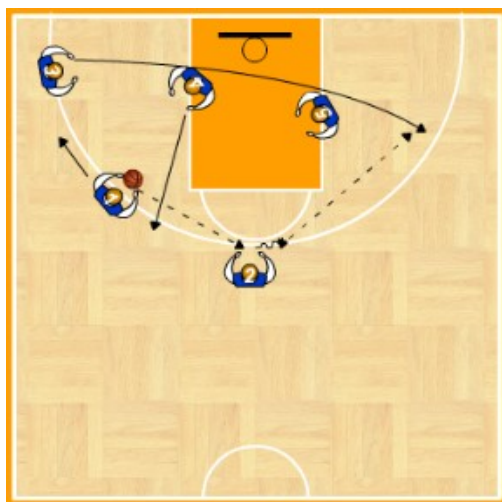
DIAG. 2

Ipotizzando, come nel diagramma 1, il passaggio a 4, 2 resta a giocare spalle a canestro mentre 3 apre il campo sul lato debole.

Mentre la palla sta per lasciare le mani di 4 per un passaggio a 5, 2 blocca cieco per 4 che ha l'area libera per tagliare e ricevere da 1 che nel frattempo ha ricevuto il passaggio di ribaltamento da 5.

5 dopo il passaggio a 1 blocca per 2 (bloccare il bloccante) che può uscire in punta per un tiro.

5 dopo il blocco scende in post basso.



DIAG. 3

Se 2 non può tirare si gioca per l'uscita da uno stagger basso di 3.

1 si muove verso l'angolo lasciato libero da 3, 2 sposta leggermente la palla per migliorare l'angolo di passaggio per l'uscita di 3. 4 dopo aver bloccato per 3, inizia a salire nello spazio lasciato libero dal movimento di 1 e 2.

Con la palla a 3 abbiamo la possibilità di un tiro di 3 o di un passaggio dentro a 5.

Se la palla non può arrivare a 3 abbiamo la possibilità di giocare un passaggio a 4 per un suo 1c1 frontale o finire con un pick and roll consegnato o dai e blocca con 1.

ADEGUAMENTI SU CAMBI DIFENSIVI

Già dai primi blocchi diagonali potremmo trovarci di fronte a delle scelte tattiche della difesa che potrebbe optare per dei cambi sistematici.

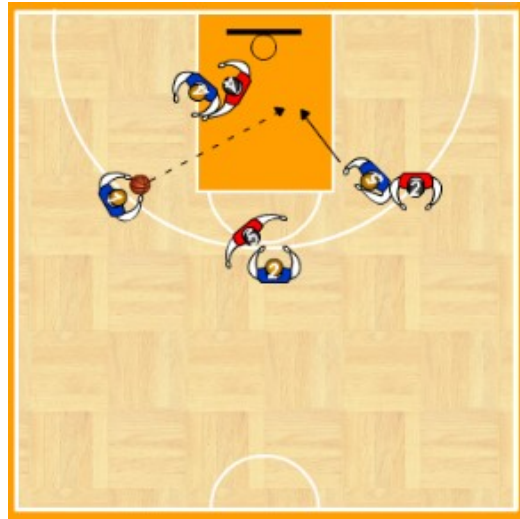
In tal caso 1, una volta letto il cambio, deve spostarsi in palleggio in posizione di ala in modo da provocare una rotazione a tre che ci porterà con il nostro lungo spalle a canestro marcato dall'esterno avversario e con il nostro esterno in posizione centrale marcato dal lungo avversario (Diagr. 4).

Un'altra situazione di cambio difensivo che può verificarsi è sul blocco di 5 per 2 (bloccare il bloccante) nel caso in cui la difesa decida di non far arrivare la palla in posizione di playmaker per impedirci di giocare lo stagger finale.

In questo caso, sul cambio tra X5 e X2, 5 con un giro verso la palla può ricevere da 1 un passaggio dentro l'area (Diagr. 5).



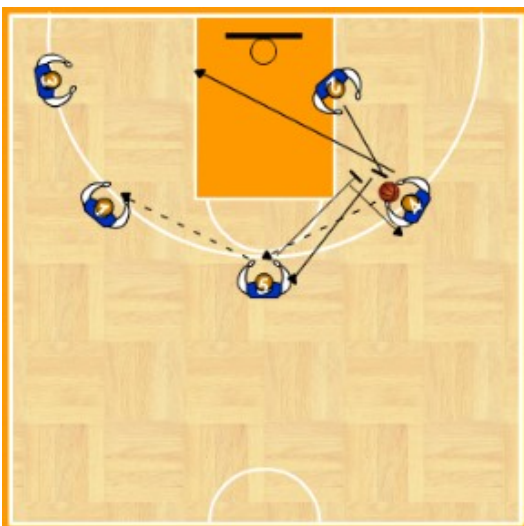
DIAG.4



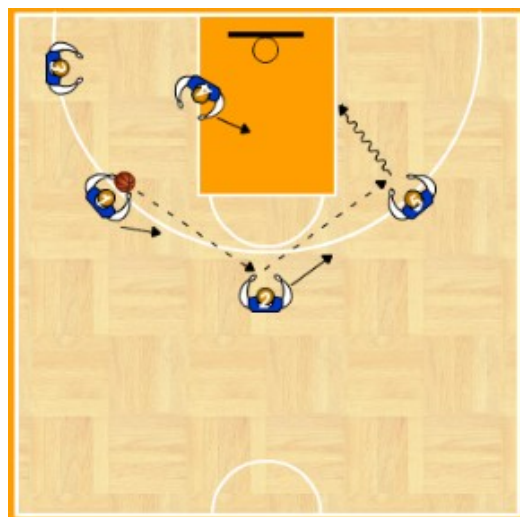
DIAG.5

POSSIBILI VARIANTI

1 contro 1 del lungo in posizione di esterno



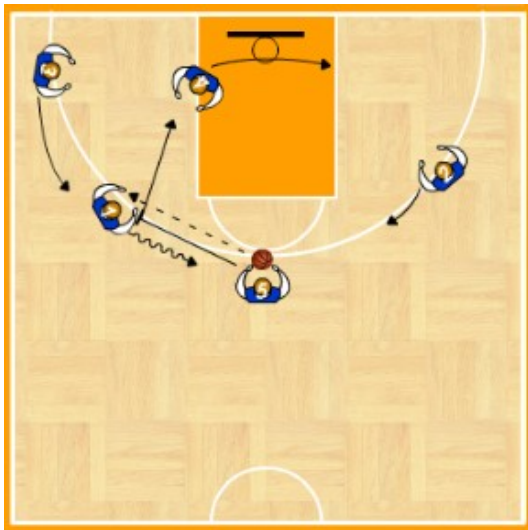
DIAG.6



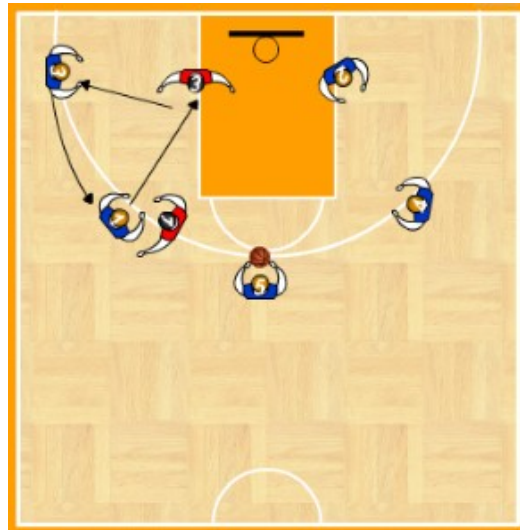
DIAG.7

Se nello sviluppo del movimento di bloccare il bloccante del diagramma 6 vogliamo creare un uno contro uno del nostro lungo, 5 dopo il taglio di 4 ed il blocco per 2 può aprirsi in ala e dopo aver ricevuto il passaggio da 2 giocare il suo uno contro uno (Diag.7).

Pick and roll tra 5 e 1 con 3 sponda sul lato del p/r



DIAG.8



DIAG.9

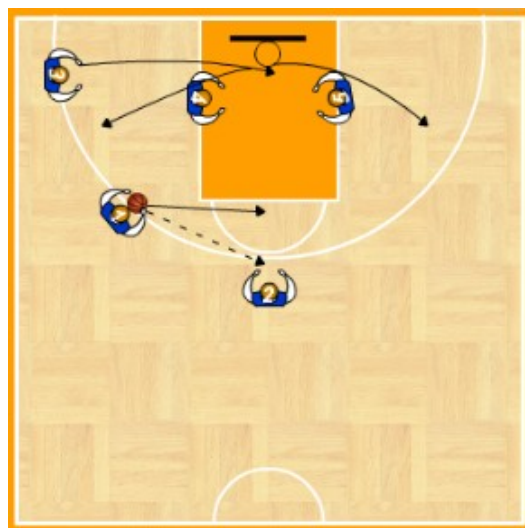
E' fondamentale giocare il pick and roll al di sopra della linea di tiro libero e spostato il più possibile vicino al prolungamento della linea verticale dell'area dei tre secondi. Questo per creare maggiori difficoltà alla difesa sugli aiuti sul rollante e per avere più spazio nell'1c1 in caso di cambio difensivo.

Questa soluzione può essere anche particolarmente indicata nel caso in cui la difesa anticipi forte il passaggio da 5 a 1 (Diag. 9).

In questo caso 4 libera la posizione di post basso (Diag. 8) o non la occupa per niente se, ad esempio, si è deciso precedentemente di non utilizzare il blocco cieco di 2 per 4 (Diag. 9); 1 gioca back - door provocando un aiuto del difensore di 3 che è libero di salire a prendere il passaggio di 5 e giocare lui il pick and roll.

1 dopo il backdoor può fermarsi in post basso e, in caso di mismatch, dopo aver preso posizione giocare spalle a canestro per poi aprire il campo e giocare come sponda sul pick and roll tra 3 e 5.

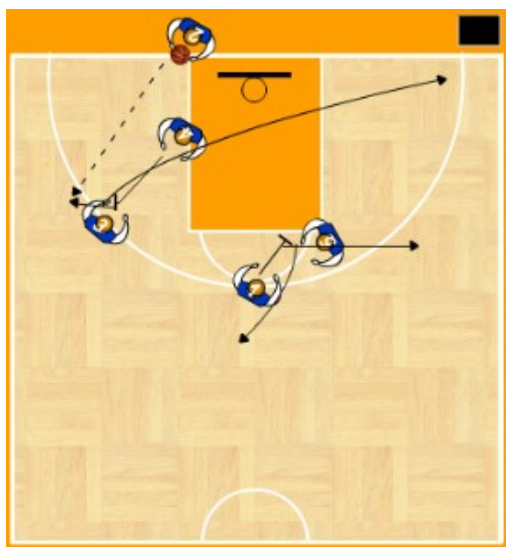
Doppia uscita di 3



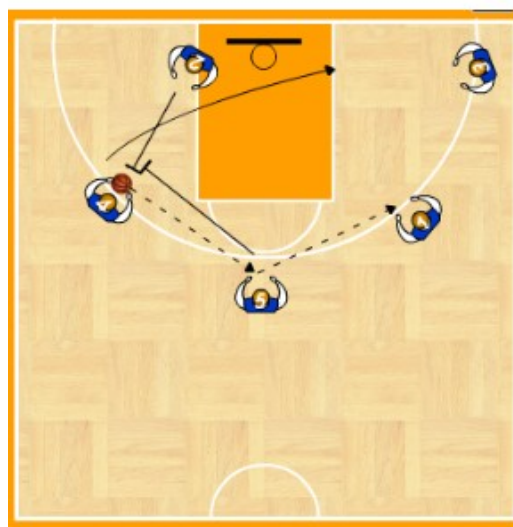
DIAG.10

3 durante il taglio per sfruttare lo stagger orizzontale (diagramma 3) può scegliere di completare l'uscita dal secondo blocco o fermarsi un attimo per leggere il comportamento del suo difensore ed optare per una soluzione di doppia uscita(diagramma 10).

Rimessa da fondo mantenendo gli stessi concetti



DIAG.11



DIAG.12

Tutte le opzioni viste in precedenza sono raggiungibili anche attraverso lo sviluppo di una rimessa da fondo che sarà eseguita da un esterno.

ALCUNI ESERCIZI PER LA COSTRUZIONE DEL GIOCO

1 contro 1 spalle-esterno



DIAG.13

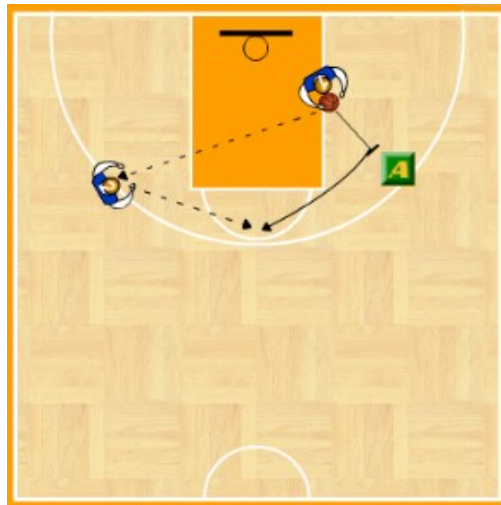


DIAG.14

L'esterno passa la palla all'appoggio per poi andare a bloccare per il lungo che riceve in posizione di ala e passa all'esterno che nel frattempo ha preso posizione spalle a canestro.

Dopo il blocco 2 deve mettere molta attenzione al movimento di taglia fuori offensivo ("sbracciata") per prendere vantaggio con il corpo sul proprio difensore. Sulla ricezione di 5 importante la cura dell'allineamento tra 5, 2 ed il canestro.

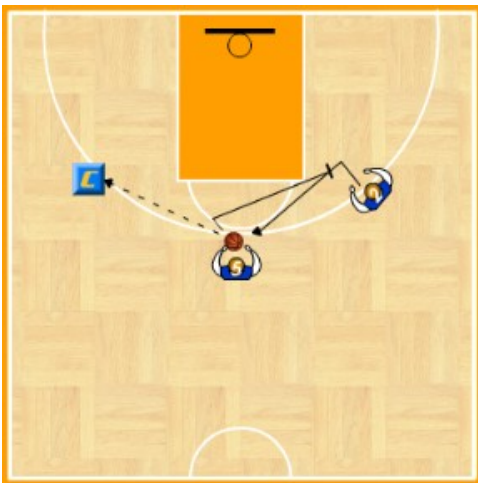
Tiro per esterno dopo bloccare/bloccante



DIAG.15

In questo semplice esercizio è importante che 1 dopo aver passato la palla a 2 si diriga velocemente verso A e simuli un blocco eseguendo un arresto prima di “rollare” verso la palla per ricevere e tirare.

1 contro 1 del lungo fronte dopo bloccare/bloccante



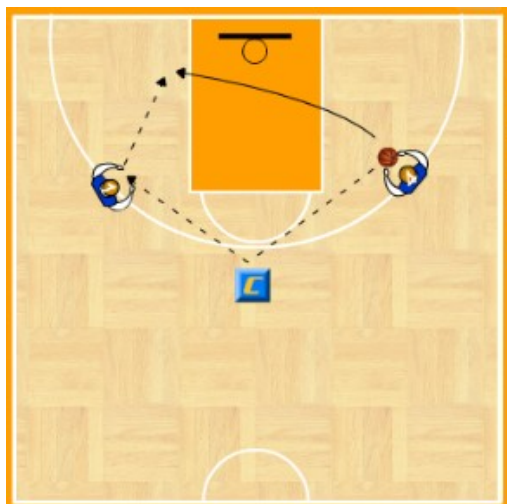
DIAG.16



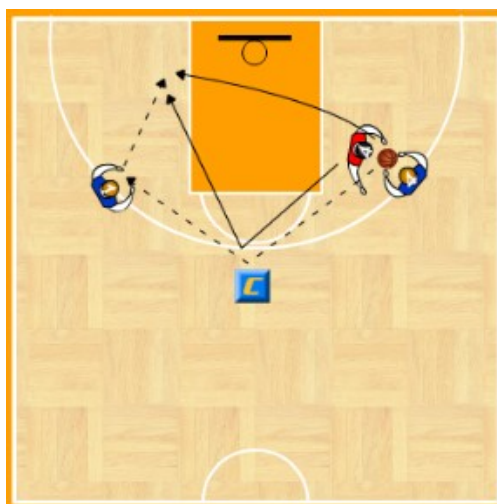
DIAG. 17

Per allenare questa situazione utilizziamo dei semplici esercizi di dai e cambia prima senza difesa poi con l'aggiunta di due difensori dove chiediamo molta attenzione a 5 al modo in cui si apre fuori. E' fondamentale aprirsi con un giro dorsale che ci dia la possibilità di leggere subito la posizione del difensore; nel caso in cui la linea di passaggio sia libera il lungo può ricevere e giocarsi il suo 1 contro 1; nel caso in cui la difesa sia in anticipo la scelta sarà quella di giocare in back-door. Se, ancora, la difesa dovesse eseguire un cambio difensivo 5 effettuerà un giro frontale verso il centro dell'area per ricevere e tirare (situazione che sarà analizzata più avanti).

1 contro 1 del lungo (spalle)



DIAG. 18



DIAG. 19

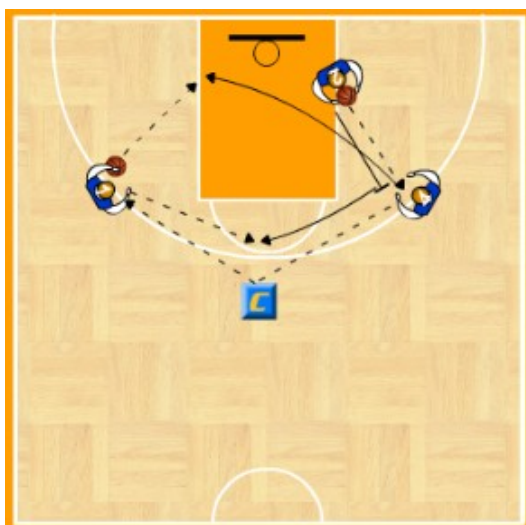
Nel primo esercizio (Diag. 18) l'attaccante lavora senza il difensore effettuando un taglio in post basso dopo aver iniziato il ribaltamento con il passaggio a C.

In questo esercizio è molto importante sensibilizzare 4 a "tenere gli occhi sulla palla" durante tutto il taglio (possibilità di C di passare la palla al giocatore che taglia) perché nel giocare 5 contro 5 (soprattutto nel caso in cui il blocco cieco a 4 venga portato nei tempi e negli spazi giusti) il passaggio potrebbe arrivare anche dal giocatore in punta senza completare necessariamente il ribaltamento.

Nel secondo esercizio (Diag. 19) inseriamo anche il difensore che, non dovendosi preoccupare del blocco cieco, costringiamo ad andare a toccare la palla nelle mani di C dopo che questi ha ricevuto il passaggio da 4. Sul recupero del difensore è fondamentale l'uso del corpo da parte di 4 che se non avrà già ricevuto il passaggio sul taglio dovrà eseguire un taglio fuori offensivo.

Per raggiungere il primo o il secondo obiettivo (passaggio sul taglio o passaggio dopo l'uso del corpo dell'attaccante) è necessario che i due appoggi "dosino" il tempo del ribaltamento.

1 contro 1 del lungo (spalle) + tiro per esterno (blocca/bloccante) 2 palloni



DIAG. 20

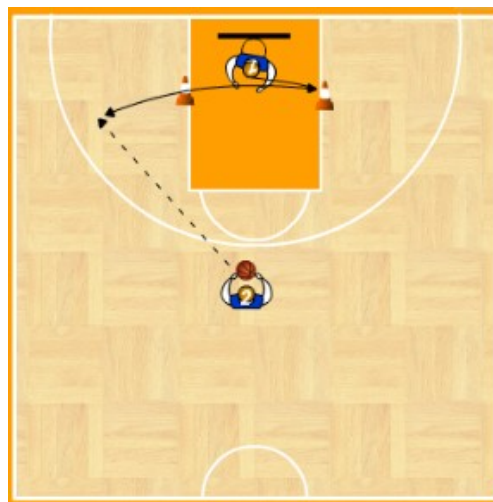
Utile anche come esercizio di ball-handling per il giocatore 1 che ha già un pallone e ne riceve un secondo da C; con la mano sx dovrà passare la palla a 4 che dopo il taglio dal blocco cieco sarà andato a prendere posizione in post basso, con la dx eseguirà un passaggio a 2 che dopo il blocco cieco preparerà il tiro come da diagramma 15.

Lo stesso esercizio può essere utilizzato per giocare 2c2 +2A, poi 3c3 +A per finire 4c4 inserendo prima i difensori su 2 e 4, successivamente anche su 1 per poi togliere l'appoggio con l'aggiunta di un'ulteriore attaccante e difensore.

Stagger o doppia uscita del tiratore



DIAG.21

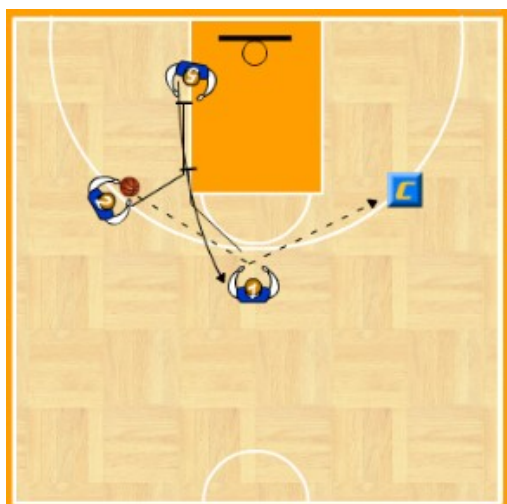


DIAG.22

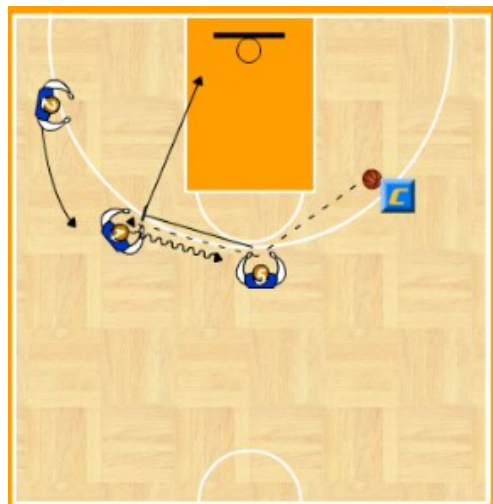
Lo stesso esercizio del diagramma 21, aggiungendo un secondo bloccante nell'altra posizione di post basso, può essere utilizzato per allenare le doppie uscite.

In alternativa all'esercizio 21, per allenare il tiro dalle uscite possiamo utilizzare l'esercizio 22(dx e sx).

Situazione di Pick and roll



DIAG.23



DIAG.24

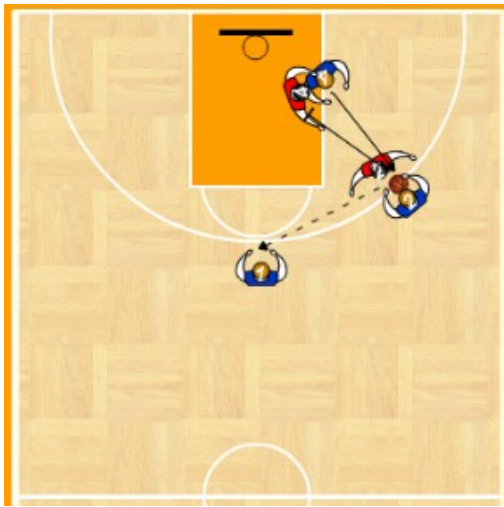
Nel diagramma 23 la palla parte nelle mani di 2 che la passa a 1 il quale a sua volta la ribalta su C; 5 sfrutta i blocchi stagger di 2 e 1 che dopo aver bloccato si aprono rispettivamente in angolo e in ala. 5 riceve il passaggio da C e ribalta il pallone per andare a giocare un pick and roll con 1.

Nel caso in cui la difesa impedisca il ribaltamento da 5 a 1 si rientra nelle situazioni dei diagrammi 8 e 9.

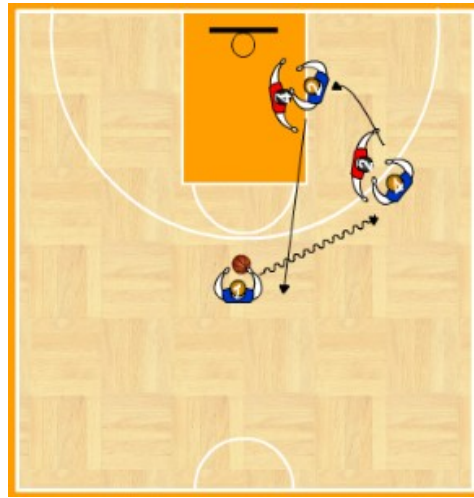
Utilizzando lo stesso esercizio passiamo a giocare 4 contro 4 sostituendo C con un quarto giocatore.

CAMBI DIFENSIVI

1. Blocco diagonale di ingresso al gioco 2 contro 2 + appoggio



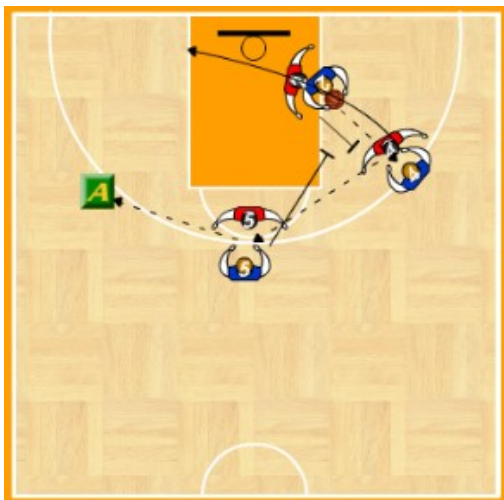
DIAG.25



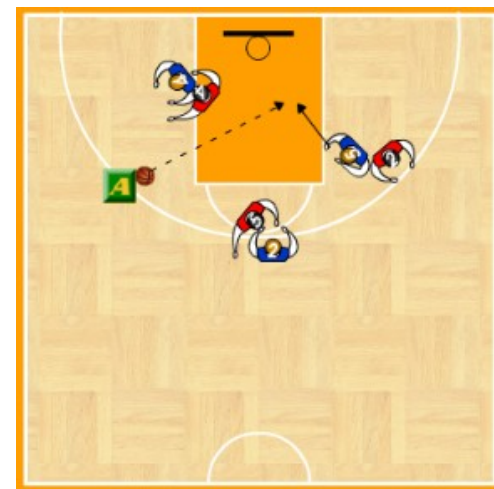
DIAG.26

Sul cambio difensivo tra x2 e x4, 1 si sposta in palleggio in ala, 2 e 4 ruotano come da diagr. per creare due situazioni di vantaggio; un 1c1 spalle tra 4 e X2 e un 1c1 fronte tra 2 e X4.

2. Cambio tra X5 e X2 sul bloccare/bloccante 3 contro 3 + appoggio



DIAG.27



DIAG.28

In questo esercizio il primo passaggio tra 2 e 4 non è ostacolato. Ovviamente, nello sviluppo dell'esercizio, A ha la possibilità di passaggio anche a 4 nel caso in cui X4 sul blocco e giro di 5 si stacchi dal proprio avversario per andare ad aiutare.