

# 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 Cesare PANCOTTO**

**Capo Allenatore Avellino**

**(Lega A)**

## ***“IL CONTROPIEDE”***

Dopo l'introduzione della regola dei 24" da scelta è diventato necessità.  
La nuova regola ha infatti migliorato la capacità di "lettura" in velocità.  
Col contropiede, quindi, governiamo il nostro basket nel nuovo spazio - tempo.

### **MENTALITA'**

- concetto di soprannumero: transizione difesa - attacco nel minor tempo possibile. 2 c 1 , 3 c 2, 4 c 3.
- responsabilizzo tutti, motivo tutti.
- correre con la palla, davanti la palla: comunque correre.
- collaborare con uso dei "triangoli" dove i vertici sono: la palla e/o il canestro (Diag. 1).
- chiarezza dei ruoli e responsabilità, uso delle corsie dove far correre i giocatori piccoli o i lunghi: chi – dove – come - quando (Diag. 2).
- attaccare sui 28 metri tutti insieme.
- passarsi la palla in avanti.
- creando angoli di passaggio puliti.
- attaccare il proprio uomo sia con la palla sia senza palla (creare risposte dei difensori per aprire aree dove poter attaccare).
- fiducia – certezza - sicurezza sulle cose da fare in velocità.

### **OBIETTIVI**

- sviluppare sui 28 metri i concetti e le regole base del nostro sistema d'attacco.
- per entrare veloce nei giochi senza avere pause.
- facciamo contropiede da qualsiasi situazione: rimbalzo difensivo, palla recuperata, dopo canestro.
- con il contropiede primario vogliamo creare ed attaccare in soprannumero.
- con il contropiede secondario vogliamo attaccare il cattivo recupero e la cattiva organizzazione difensiva.

## REGOLE

- chi ha la palla deve attaccare il proprio uomo per arrivare prima possibile a canestro (Diag. 3).

- chi non ha la palla attacca il canestro per ricevere il passaggio e, se non può ricevere, si apre sull'angolo se è un piccolo, per creare spazio all'uomo con palla e/o ai lunghi che stanno arrivando come rimorchi (Diag. 4).

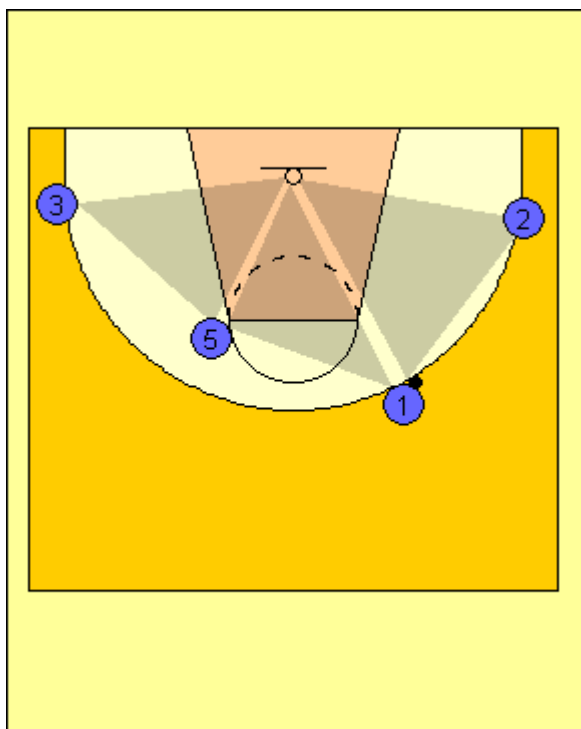
- se eseguiamo una penetrazione e scarico dobbiamo o tirare o passare evitando di riportare la palla in penetrazione da dove proveniva il passaggio (Diag. 5).

## ESERCIZI

- finalizzarli da subito.

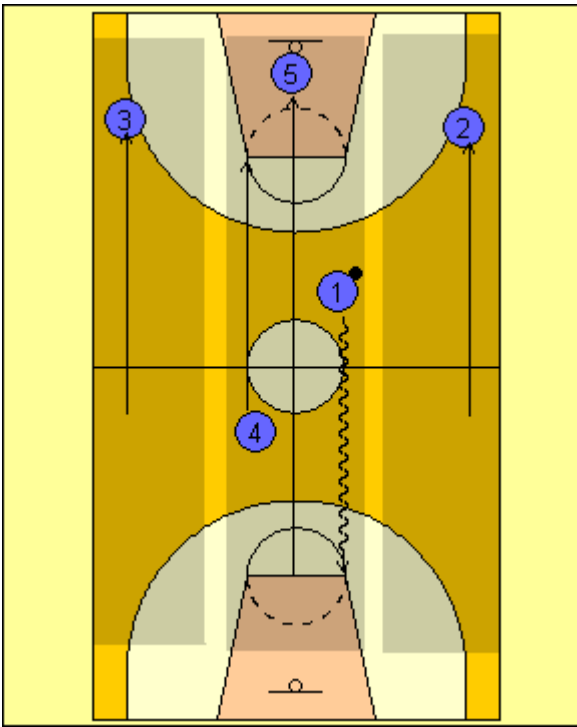
- dal 2 c 1 al 4 c 3 per abituare i giocatori a tutte le situazioni possibili, lasciando spazio ad "iniziative" dentro le regole.

Diag. 1 collaborare con triangoli spazio – tempo



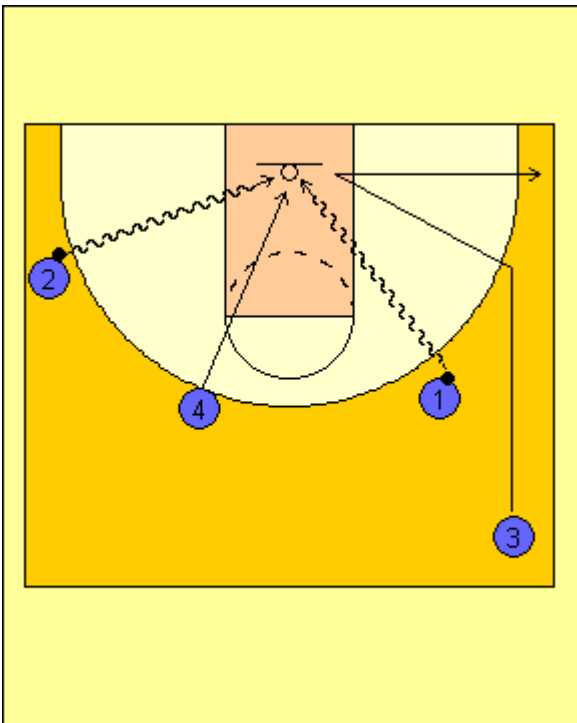
Diagr. 1

Diag. 2 corsie di responsabilità

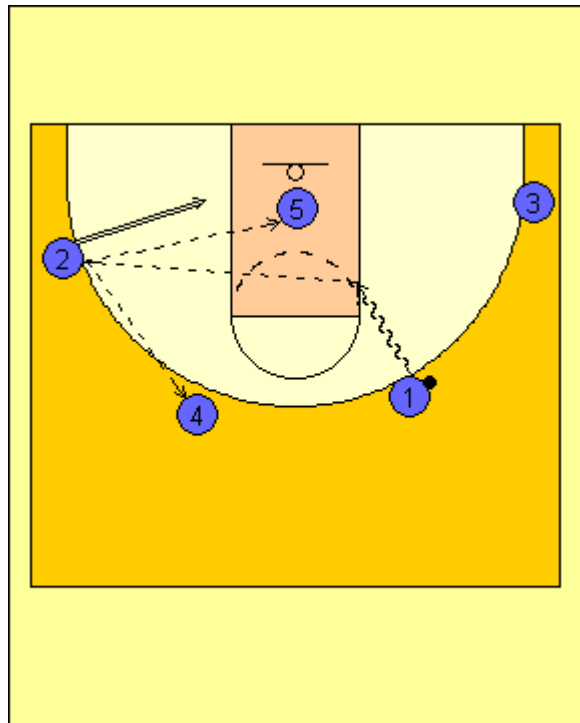


Diagr. 2

Diag.3/4/5 1 con palla attacca canestro, 2 con palla attacca canestro, 3 senza palla attacca canestro e se non riceve si apre, 4 rimorchio che sfrutta lo spazio creato dal movimento di 3.

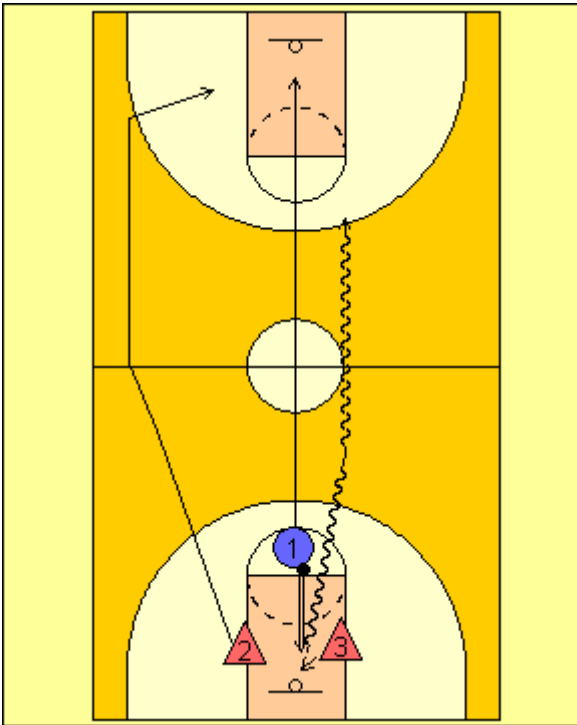


Diagr. 3/4



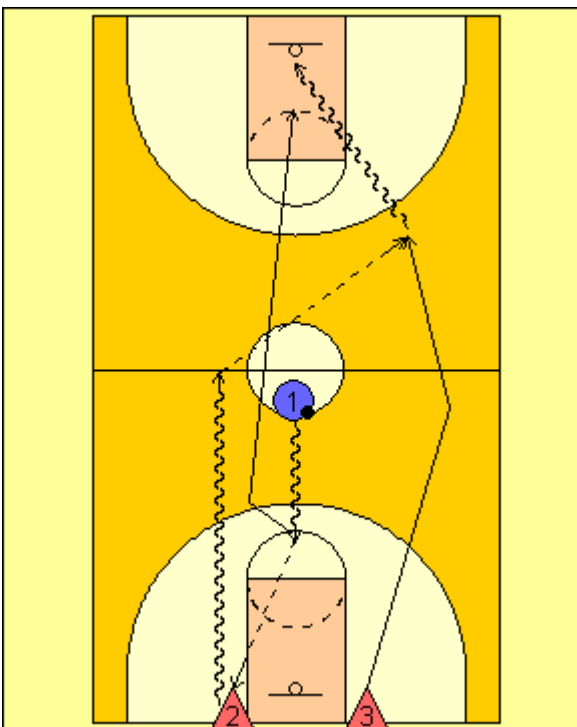
Diag. 5

Diag. 6 da rimbalzo 2 c 1: 1 tira a canestro, 2 e 3 vanno a rimbalzo: chi conquista parte in palleggio, l'altro occupa la corsia di responsabilità.  
Obiettivo: reattività da rimbalzo con transizione difesa/attacco.



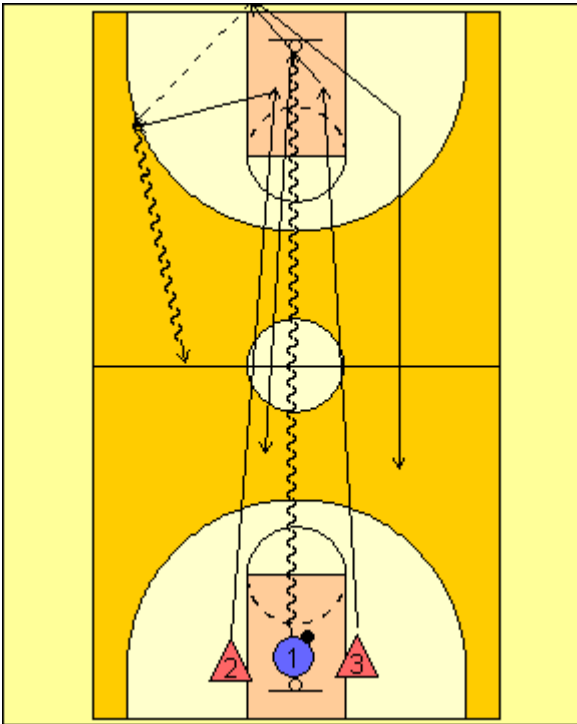
Diagr. 6

Diag. 7 da palla recuperata: X1 penetra e passa palla a 3 che parte in palleggio



Diagr. 7

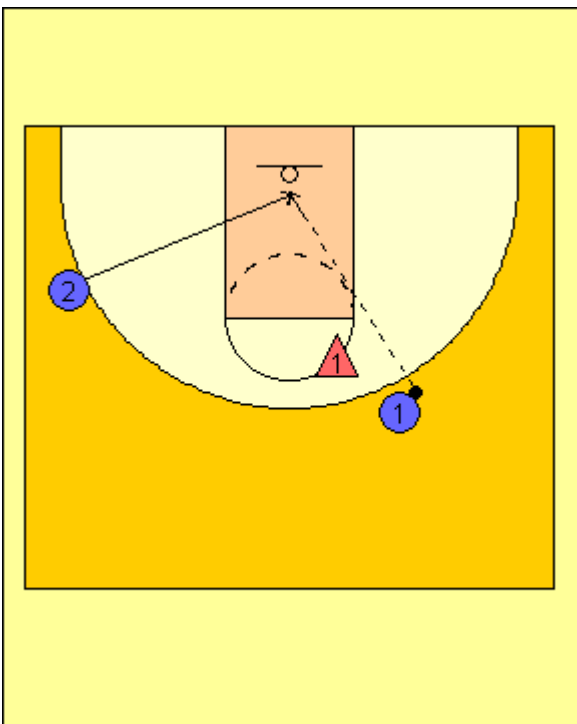
Diag. 8 da canestro subito: 1 palleggia tutto campo e segna da sotto, 2 prende palla e fa l'apertura, 3 riceve e spinge il contropiede.



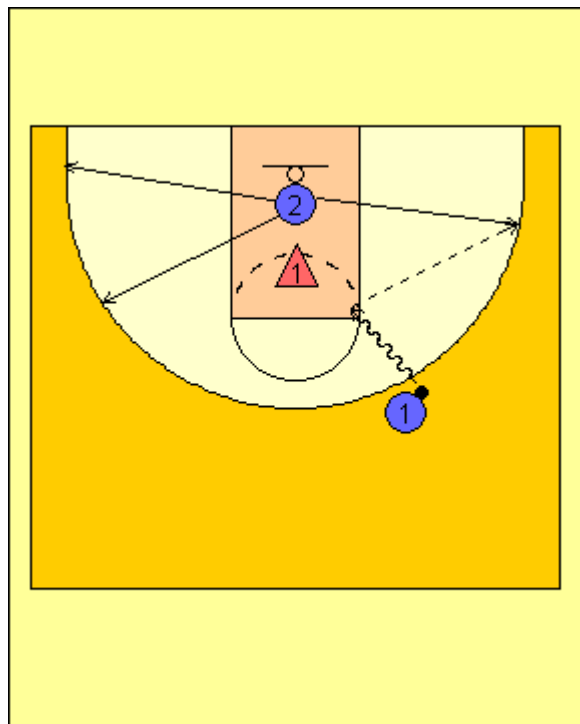
Diagr. 8

Diag. 9 a/b 2c1

Obiettivo: 1 con palla (1 c 1) può/deve attaccare difensore per arrivare al canestro prima possibile. Se 2 gli corre davanti in direzione del canestro deve passargli la palla. Se l'area è occupata da X1,2 si apre verso l'angolo.



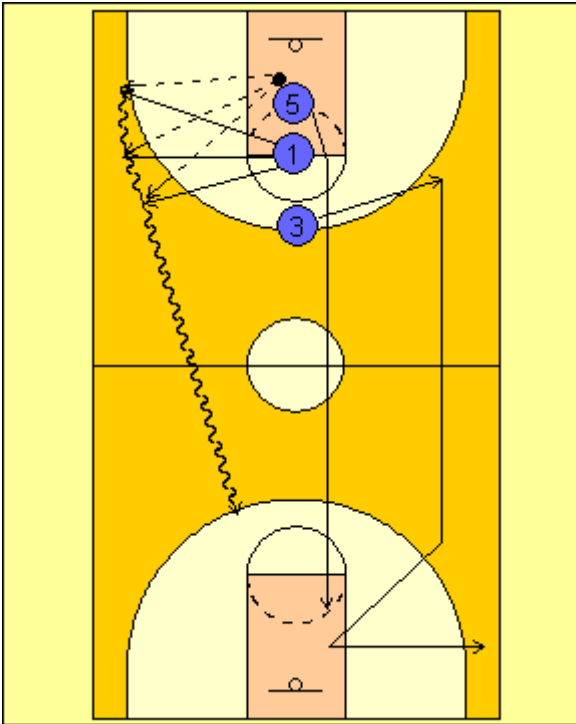
Diagr. 9a



Diag.9b

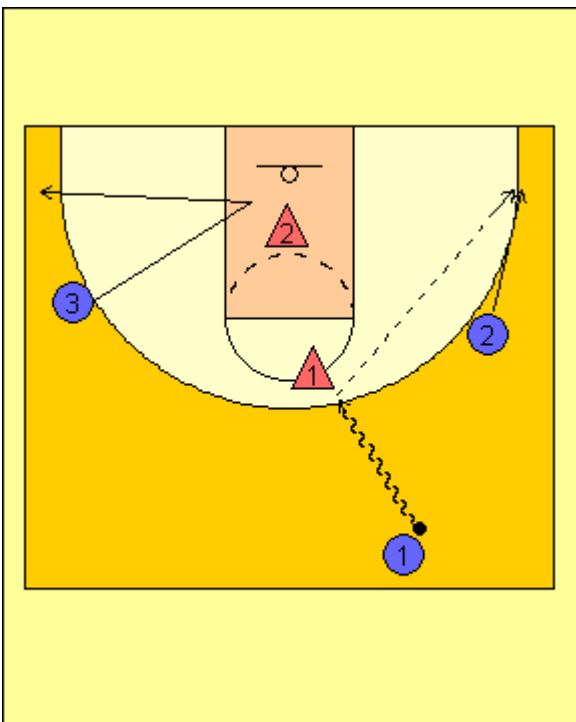
Diag. 10 3 c 0 Apertura da rimbalzo dove/ su chi aprire 1 - responsabilità 1/3/5 - "correre" sulle corsie di responsabilità.

Esecuzione: trenino con 5 che batte la palla sul tabellone e apre passaggio dove 1 gli fa vedere l'angolo di apertura. 3 corre nell'altro lato.



Diagr. 10

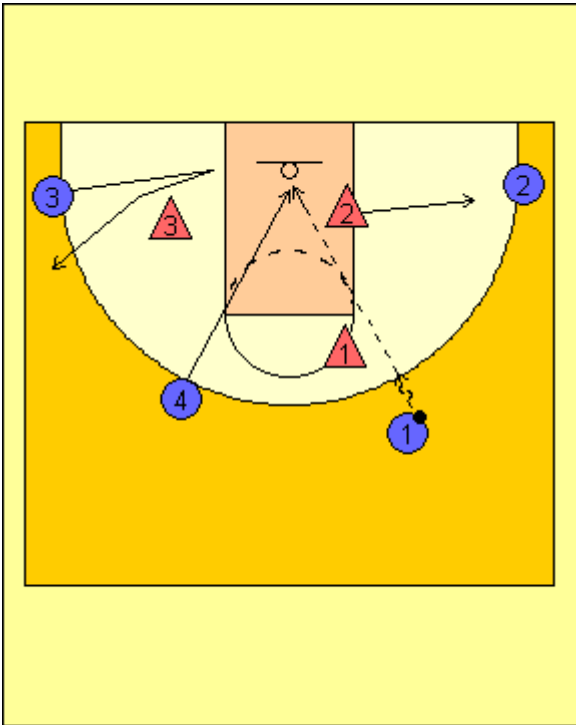
Diag. 11 Collaborazione 3 c 2: 3 taglia a canestro, se non può ricevere si apre verso l'angolo per poter ricevere il passaggio e/o lasciar spazio a 2 se x2 lo segue.



Diagr. 11

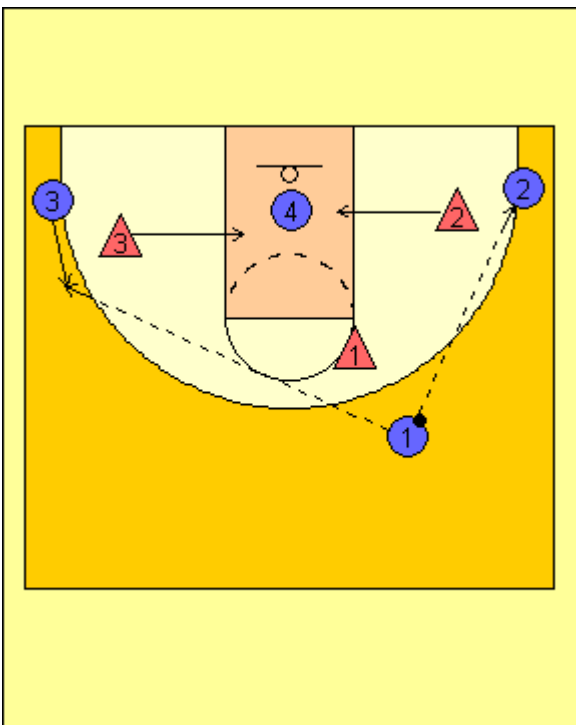
Diag. 12 a 4c3 Uso del rimorchio.

Se  $x_2$  e  $x_3$  inseguono i rispettivi attaccanti 2 e 3 si aprono il varco per il taglio e arrivo di 4 sotto canestro.



Diagr. 12a

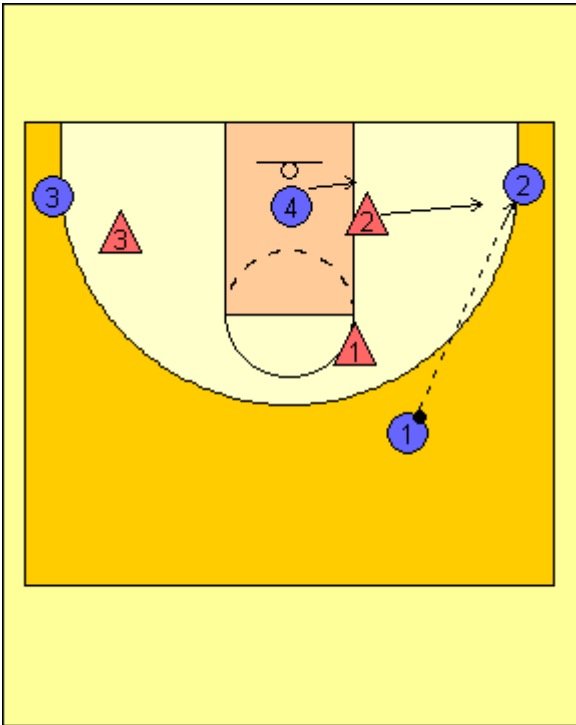
Diag. 12b Se  $x_2$  e  $x_3$  convergono dentro l'area rimangono libere le linee di passaggio su 2 e/o 3.



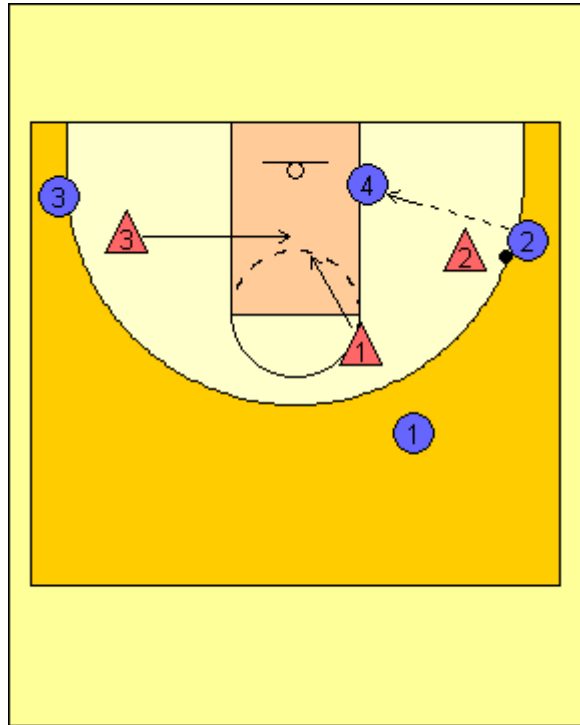
Diagr. 12b



Diag. 13a – 13b Se dopo aver passato la palla a 2 c'è il recupero di x2 verso la palla, 4 si muoverà verso la palla per ricevere evitando con il corpo le linee di recupero difensivo di x1 e/o x3.



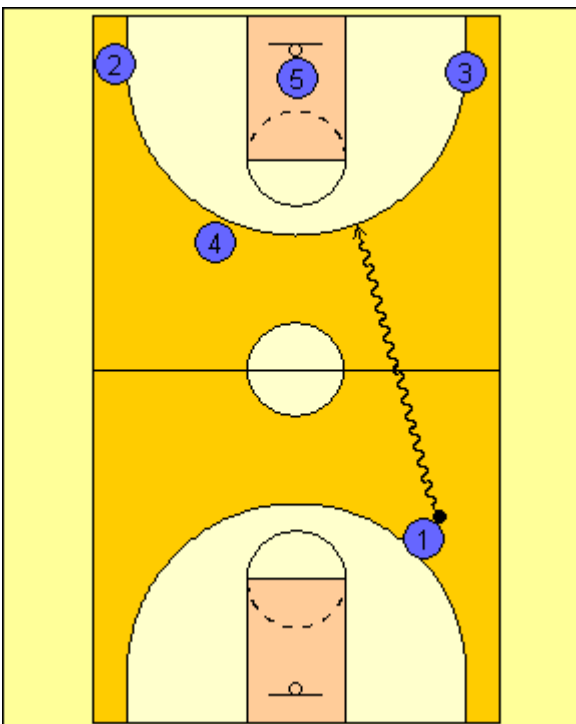
Diagr 13a



Diag. 13b

### CONTROPIEDE SECONDARIO

Dalla continuità del contropiede vogliamo produrre un vantaggio per cui dalle posizioni base (Diagr. 14) sviluppiamo:

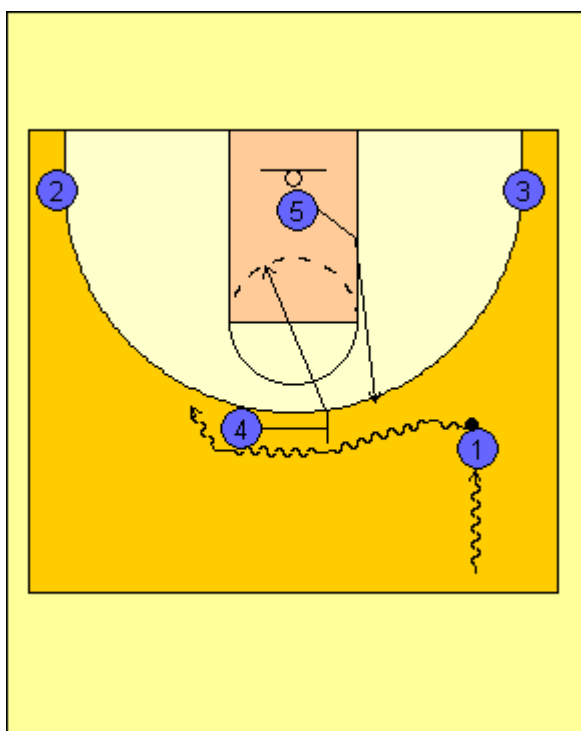


Diagr. 14

- a) tiro di 1 se x1 ha collassato in area.
- b) passaggio a 2/3 se la linea di passaggio è libera per un tiro, per passare a 5 e/o per far muovere la difesa.
- c) passaggio a 5 se è solo per un tiro da sotto e/o per gioco 1 c 1.
- d) passaggio a 4 per un suo tiro, e/o “ribaltare” la palla su 2 e/o servire 5.

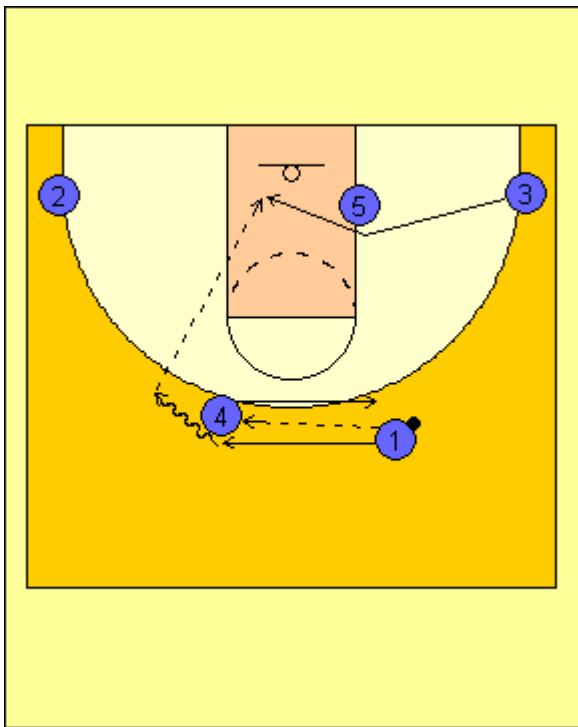
Se non riusciamo in una di queste soluzioni, prevedo una continuità in palleggio:

1) **pick and roll** con 4 post alto (Diagr. 15).

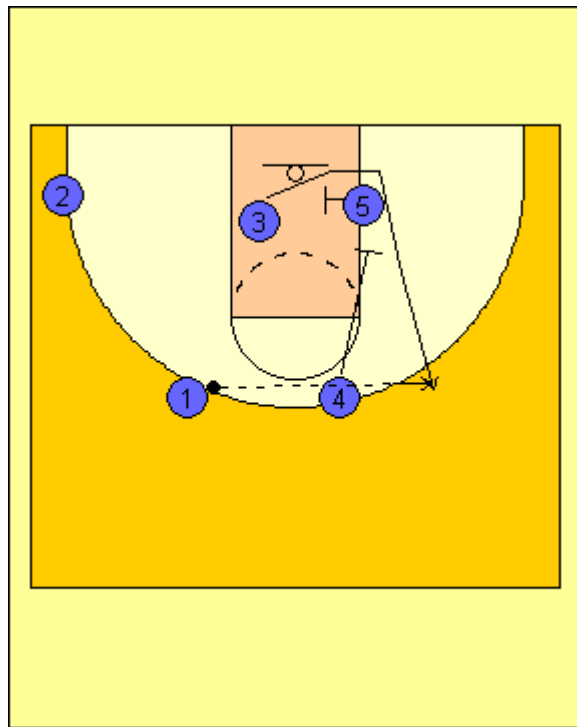


Diagr. 15

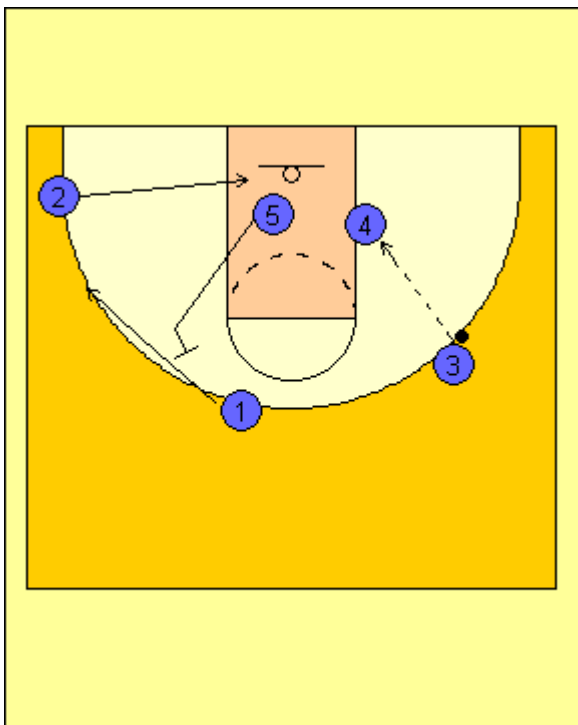
2) **hand off + stagger** dopo il passaggio consegnato 4 si muove per portare un blocco, mentre 3 taglia “sopra” a canestro.  
 Se 3 non può ricevere, si muove verso i blocchi stagger per un tiro, penetrazione e/o passaggio al pivot basso (Diagr. 16 a/b/c).



Diagr. 16a



Diag. 16b



Diagr. 16c

## CONCLUSIONI

Dato che dobbiamo fare tutto in velocità è importante dare ai giocatori chiarezza di cosa fare per avere tempi di reazione minimi, lavorare per commettere il minor numero di errori migliorando ogni giorno l'esecuzione con la qualità delle ripetizioni.