

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 e Marco DAMASCHI

Giocare in Transizione a Livello Giovanile

Coach : Lorenzo Dalmonte



COACH LORENZO DALMONTE

Allenatore



Andrea Costa Imola Basket – Serie A2 (2017/2018)



Premessa

Penso che a livello giovanile il gioco in contropiede e il gioco in transizione debbano prevalere sul gioco a metà campo, diventando l'impronta principale del nostro attacco.

Per ottenere questo dobbiamo sviluppare nei ragazzi una mentalità legata al desiderio di correre per fare il canestro più facile, il più velocemente possibile.

Il contropiede primario sarà la nostra base di partenza da dove poi andremo a costruire passo dopo passo il nostro gioco in transizione.

Le annate u13, u14 e u15 saranno fondamentali per quanto riguarda l'aspetto mentale di questa fase del gioco lavorando in particolare su situazioni di sovrannumero dal 2vs1 al 4vs3 spingendo i ragazzi a correre ogni volta che c'è un possesso in attacco.

L'aspetto più difficile da allenare è la conversione dal contropiede primario al contropiede secondario (la nostra transizione) quindi sarà importante stabilire regole semplici e chiare senza scordarci dei criteri più importanti per giocare il contropiede:

- spacing
- timing
- qualità del passaggio
- 1vs1 in campo aperto (con e senza palla)

Quando corriamo il primario?

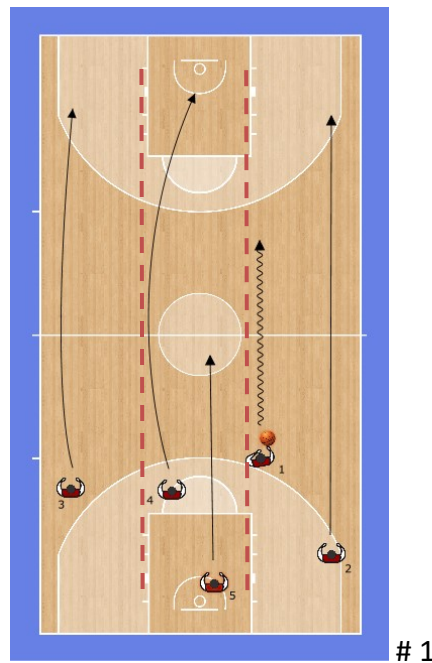
- da rimbalzo difensivo degli esterni (o di un ala se in grado di essere pericolosa in palleggio)
- da palla recuperata
- conduzione laterale della palla

Quando il secondario?

- da canestro subito (rimessa veloce, buttando velocemente la palla in gioco tenendo impegnata la difesa sin da subito)
- da rimbalzo di un giocatore interno o del giocatore interno (quindi apertura)
- conduzione laterale

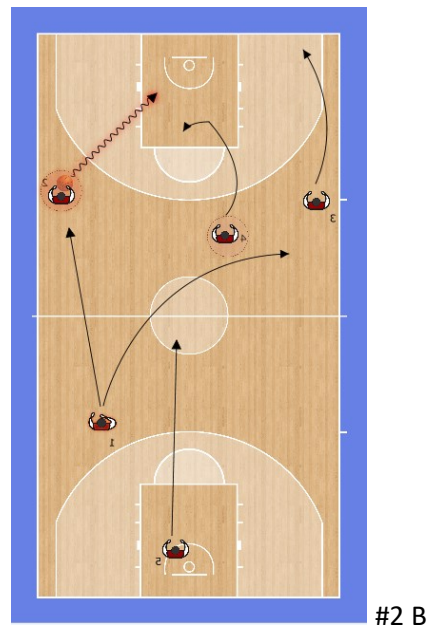
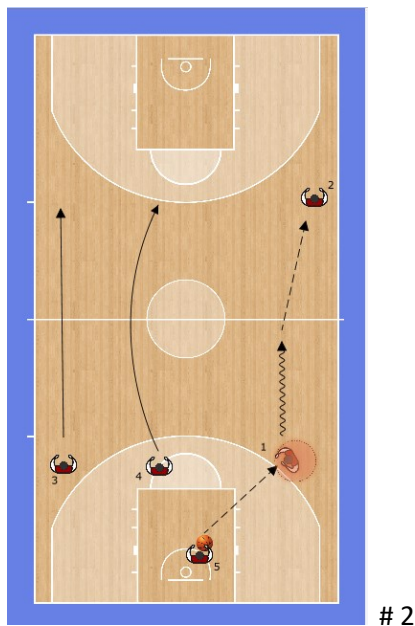
Sarà importante organizzare la nostra transizione proponendo esercizi a tutto campo partendo da una base globale di 5vs0 per poi andare a "spezzare" allenando situazioni di 2vs0 e 3vs0 ponendo la nostra attenzione sui dettagli (passaggio d'apertura, ricezione in corsa, corsa e conclusioni dei lunghi, il ritmo).

Il nostro schieramento prevede che la corsia centrale sia riservata ai nostri lunghi/ali e le corsie laterali ai nostri esterni (Diag.1).

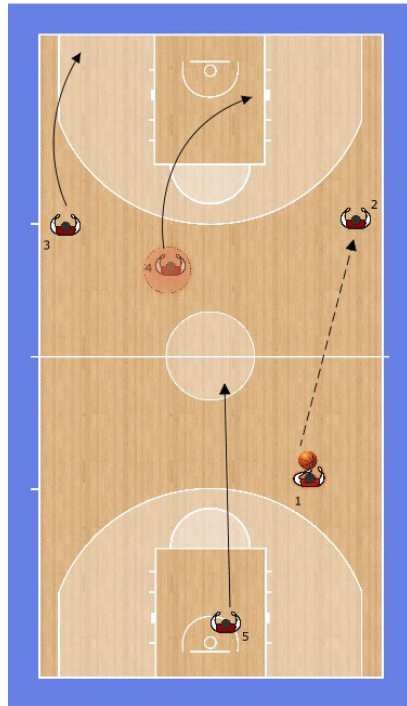


La conduzione della palla sarà sempre sulle corsie laterali quindi il portatore di palla dovrà farsi trovare pronto a ricevere il passaggio di apertura in posizione di ala (45°).

Chiederemo al nostro primo rimorchio di correre avanti alla palla giocando sulla linea dei gomiti lato debole per lasciare eventuale spazio al nostro esterno di essere pericoloso con un 1vs1 in campo aperto nel caso in cui il rimorchio sia dietro. (Diag.2 e 2B)



Se il primo rimorchio sarà davanti alla palla, taglierà per giocare il post basso sul lato forte.
(Diag.3 e 3B)



3



3 B

Il nostro playmaker dopo il passaggio d'entrata (sempre prima della metà campo) alla transizione taglierà cercando di essere pericoloso.

Il nostro obiettivo sarà essere **pericolosi sin dai primi secondi dell'attacco** cercando di punire una difesa non schierata oppure schierata non correttamente (perché ancora in fase di rientro difensivo).

Quindi sarà importante giocare le tre situazioni appena elencate (1vs1 campo aperto, taglio del playmaker e post basso) aggressivi, cercando di attaccare per fare canestro.

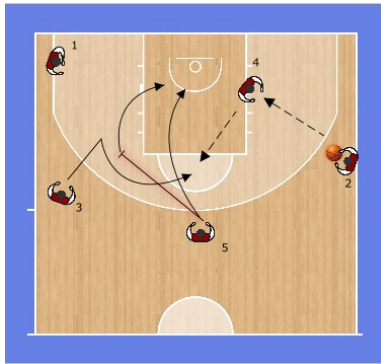
Ovviamente non sempre sarà possibile prendere un vantaggio immediato, quindi l'obiettivo numero uno sarà tenere la palla **VIVA**.

Il nostro esterno che ha ricevuto il passaggio d'entrata leggendo il non vantaggio (di spazio) immediato avrà due opzioni:

- post basso
- ribaltamento usando il secondo rimorchio

Opzione Post Basso

Mentre la palla vola dalle mani dell'esterno a quelle dell'interno, il secondo rimorchio dovrà essere pericoloso senza palla giocando un taglio (se difesa non schierata) oppure portando un blocco diagonale per l'esterno sul lato debole. (Diag.4, 4B E 4C)



#4



#4B



#4C

Opzione Ribaltamento

Useremo il secondo rimorchio per ribaltare immediatamente il lato.

All'esterno che riceverà chiederemo di essere pericolosi con una penetrazione per entrare in un gioco di penetra e scarica dove saranno fondamentali spaziature e letture con e senza palla.

Se esterno anticipato, ci sarà un taglio back door e un rimpiazzo. (Diag.5 e 5B)



#5



#5B

Da questa traccia possiamo decidere di evolvere la nostra transizione inserendo la tipologia di blocchi che vorremo giocare eventualmente dando una chiamata per ogni situazione.

Ovviamente sto parlando di età U18 e U20 evolute a livello tecnico e di comprensione.

Un giocatore alla fine del percorso giovanile **DEVE** essere in grado di saper giocare e di saper riconoscere tutte le tipologie di blocco e di conseguenza giocare contro la scelta difensiva su quel blocco.

Spesso a livello giovanile si vedono tante chiamate a termine (Doppie uscite, Doppio Pick&Roll, Blocchi Stagger etc.), attacchi statici oppure troppo complicati per una categoria U18.

Possiamo proporre tutte queste situazioni anche da una transizione, avendo come vantaggio che la difesa non è schierata oppure non ha avuto nessun break tra transizione difensiva e difesa a metà campo.

Qualche esempio consapevole che (ovviamente) le varianti possono cambiare in base alla tipologia di squadra che ho a disposizione, che tipologia di esterni, interni etc..

- Giocare un Pick&Roll Centrale dalla Transizione (Diag. 6 - 6A)
- Giocare un Doppio Pick&Roll da una transizione (Diag. 7 - 7A)
- Giocare un Uscita dai Blocchi (Diag. 8 - 8A -8B)
- Giocare un Blocco Orizzontale (Diag. 9 - 9A -9B)

Pick and Roll Centrale



#6



#6A

Doppio Pick and Roll

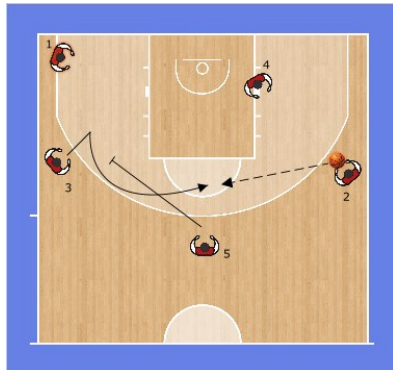


#7



#7A

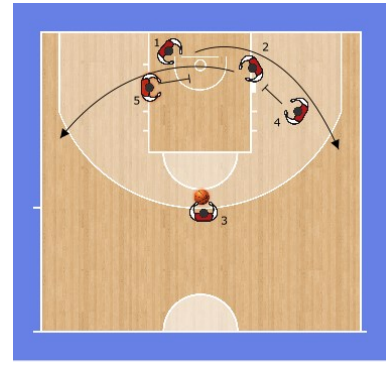
Giocare in uscita dai blocchi (Doppia Uscita)



#8

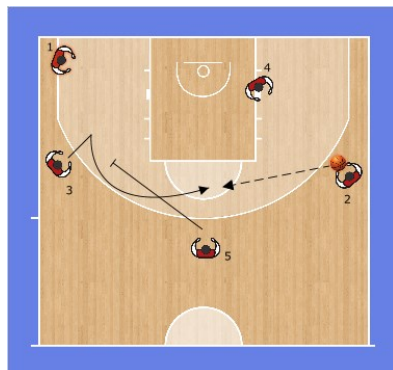


#8A



#8B

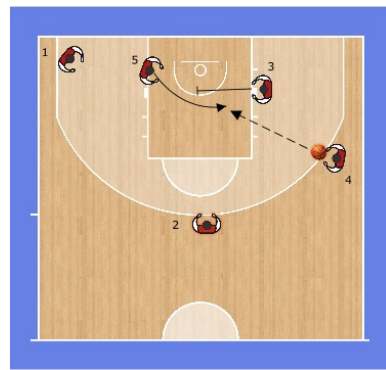
Giocare un Blocco Orizzontale



#9



#9A



#9B

Come allenare il gioco in Transizione ?

- Prendere tutti i concetti e svilupparli uno alla volta, prendendone uno e non tutti.
- Il difficile sta nel mettere insieme tante informazioni, tanti concetti.
- Far capire quando e come giocare la transizione.

Come scritto in precedenza partire da situazioni di 2vs0 e 3vs0 dove la nostra attenzione cadrà sul fondamentale, sul timing per poi passare al 4vs0 e/o 5vs0 dove andremo a creare situazioni guidate per far capire quali tiri possiamo prendere durante l'attacco.

Nel 5vs5 vietare il primario cercando di giocare la transizione (rischiando una partita a ritmo basso, quasi in slow motion) genera il ritmo che vogliamo raggiungere.

Quello di cui abbiamo parlato vorrei fosse un'idea, una traccia, su cui poter basare un sistema d'attacco a livello giovanile (u16, u18 e u20) senza mai scordarci la cura del fondamentale tecnico e tattico all'interno del 5vs5.

Grazie

Lorenzo Dalmonte