

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



Realizzazione a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI

Giocare in Transizione : Spaziature e tempismo nelle collaborazioni

Coach : Luca Banchi



Coach Luca BANCHI

Giocare in Transizione: spaziature e tempismo nelle collaborazioni

(Clinic LNP – CNA – USAP – Coppa Italia 2017 – Bologna 4 Marzo 2017)

Primo passo nella nuova stagione è quello di trasmettere alla squadra un'idea comune di transizione offensiva e difensiva. La scelta di attaccare in transizione nasce dalla volontà di attaccare con:

RITMO

TEMPISMO

CORRETTE SPAZIATURE

Parliamo di transizione perché con l'evoluzione del gioco sono convinto che questo tipo di gioco ci può portare dei vantaggi. Nelle ultime tre stagioni che ho allenato ci sono i numeri a dimostrare che le mie squadre hanno giocato molto in transizione. In Eurolega ed in Serie A su 80 possesi le squadre non hanno più di 10 contropiedi primari. Le squadre che riescono ad andare in doppia cifra con i contropiedi primari sono destinate a vincere la partita. Le mie squadre hanno raggiunto una media di 14 contropiedi in transizione senza necessità di un gioco a chiamata. Mediamente 1,3/1,4 punti per possesso che se paragonati ad un attacco schierato significa attaccare molto bene.

L'idea è quella di percorrere uno stile di gioco gradito ai giocatori ed estremamente funzionale alla squadra.

Giocare in Transizione : Spaziature e tempismo nelle collaborazioni
Coach : Luca Banchi



OBIETTIVI DEL GIOCO IN TRANSIZIONE

- 1. AGGRESSIVITA' NELLA CONVERSIONE** per punire tiri fuori bilanciamento ed errati accoppiamenti difensivi.
- 2. DISTRIBUIRE INIZIATIVA E RESPONSABILITA'** ottenendo coinvolgimento, condivisione ed imprevedibilità.
- 3. MANTENERE "FLUSSO" DEL GIOCO** muovendo il fronte d'attacco ed attivando sia i giocatori con palla che quelli senza palla.
- 4. SVILUPPARE CONOSCENZA DEL GIOCO E DEI COMPAGNI** attraverso la corretta lettura delle proprie iniziative, di quelle dei compagni e la creazione di un nostro "stile di gioco" oltre ad un linguaggio comune per migliorare la comunicazione.

Un'altra ragione per giocare in transizione è la presenza di qualche fischio in più di fallo antisportivo nell'applicazione del fallo tattico per fermare il contropiede. Le squadre che non erano in bonus tendevano a fare sempre fallo per fermare il possesso negli ultimi secondi ed evitare che l'attacco potesse sfruttare il contropiede. Per questa ragione è utile giocare attacchi rapidi dove un lungo si può trovare ad attaccare un piccolo ed allora abbiamo un "gap" di velocità, oppure un piccolo si può trovare a marcare un lungo, allora è un "gap" fisico ed allora dobbiamo imparare a sfruttare certi vantaggi nel modo migliore e nel minor tempo. Questo può dare l'impressione di perdere il controllo della squadra perché si entra nell'attacco senza chiamate e tutto si basa sulla lettura della posizione dei compagni.

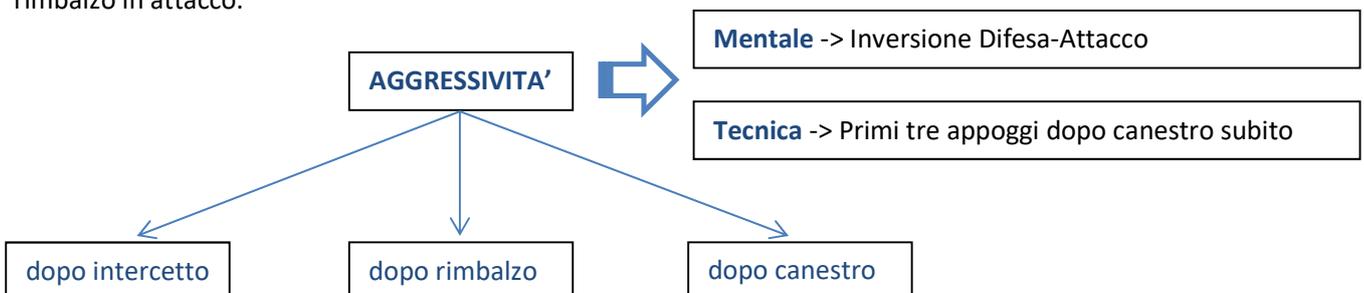
PLUS	MINUS
COINVOLGIMENTO	CONTROLLO
RESPONSABILITA'	
CREATIVITA'	
IMPREVEDIBILITA'	

Il secondo aspetto è quello dell'**Aggressività**.

Vogliamo sviluppare nella squadra l'attitudine ad attaccare con aggressività fin dall'inizio dell'attacco senza dare alla difesa dei break, quei break che spesso permettono agli avversari:

1. Accoppiarsi correttamente dal punto di vista difensivo.
2. Sulla chiamata applicare la tattica preparata.

Quindi è ottimale non avere una chiamata per creare dei vantaggi, come ad esempio avere il controllo del rimbalzo in attacco.



Caratteristiche dei giocatori.

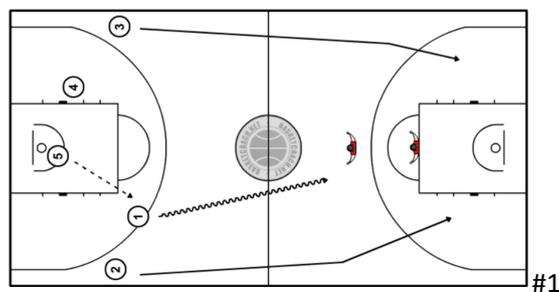
- Spiccata attitudine all'uso del Pick & Roll
- 5 un Pivot funzionale al P&R
- 4 un Ala Forte, un giocatore prevalentemente perimetrale con competitività e capace di dilatare le distanze e complicare la vita alla difesa.
- 1 - 2 - 3 Gli esterni devono avere una buona taglia fisica per contrastare i contatti e l'intensità con cui si gioca. Questo fornisce un vantaggio tecnico perché permette di creare dei gap fisici.

Competenze specifiche dei giocatori

- **Catturare i rimbalzi** e strappare la palla.
- **Apertura** veloce sopra la linea del tiro libero.
Tecnica passaggio/ricezione
- **Conduzione**
"catturare" il centro
- **Rubare canestri** velocizzando la rimessa dal fondo quando gli avversari perdono tempo celebrando il canestro appena fatto o quando gli avversari hanno giocatori lenti o pigri che non hanno voglia di fare sacrifici andando a difendere in condizione di "gap".
- **Conclusioni** : Riempire le corsie.

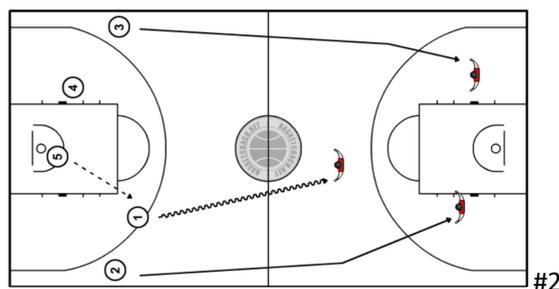
Obiettivo degli esterni: "Catturare" il Centro, riempire le corsie laterali.

3 contro 2. Questa è una situazione di sovrannumero quindi di vantaggio (#1).

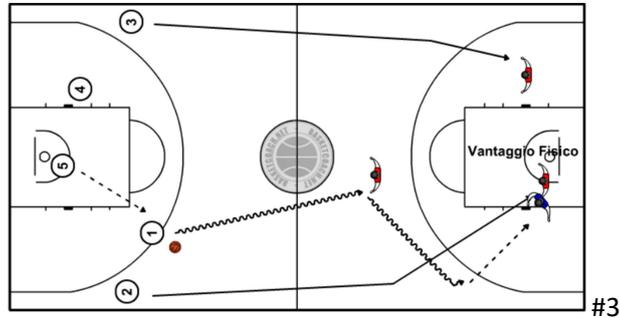


3 contro 3. Questa è ancora una situazione di vantaggio perché abbiamo a favore la velocità e i difensori stanno correndo all'indietro facendo un movimento meno naturale del nostro (#2).

Senza giocatori di stazza in area abbiamo la possibilità di giocare 1 contro 1.



Oppure prendere vantaggio da un "gap" fisico (#3).



Linguaggio

E' importante avere un linguaggio comune.

La comunicazione è importante, usare una parola che racchiuda dei concetti da usare tutti nei vari momenti della partita, dell'allenamento ecc. aiuta a reagire velocemente.

Prima Azione di Blocco: #DRAG



5 con un rapido cambio di direzione va a portare un blocco #DRAG sulla palla correndo in diagonale verso il difensore.

2 deve attaccare forte il fondo per permettere un buon P&R.

Non dobbiamo necessariamente prendere vantaggio dalla prima azione di blocco per questa ragione, 4 prende la posizione "SPREAD" ed ha la funzione di "spalmare" il gioco sul campo, allargare gli spazi (#6).

Sulla situazione di P&R vogliamo creare una situazione di "flusso" continuo del gioco senza pause per la difesa. 5 rolla a canestro.

Generalmente l'atteggiamento della difesa è quello di difendere in tre su questa situazione.

Il difensore x4 è in posizione di "STUNT" per aiutare su due giocatori.

4 deve aprire la difesa allargando gli spazi (#7).

La palla si muove e costringe la difesa ad un "close out" che è già uno "stress" per gli avversari che può essere punito con una penetrazione (#8).

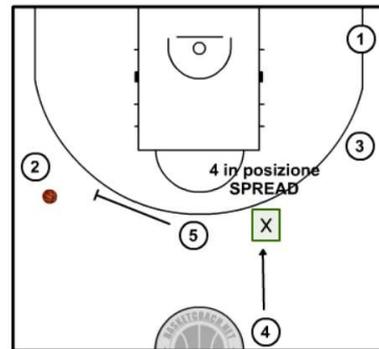
SITUAZIONI CON ANGOLO LIBERO LATO P&R

Per avere un linguaggio comune tutte le volte che c'è un aiuto e si presenta un P&R il concetto è di **AVANZARE LA PALLA**.

La posizione di 4 è importante perché la sua scelta offensiva si basa su una lettura.

4 deve leggere la difesa di 5 per capire se passare in area a 5 oppure penetrare oppure tirare (#9).

Se la difesa fa contenimento è difficile trovare un passaggio in area per 5 quindi 4 puoi attaccare 1 c 1 oppure tirare.



#6



#7

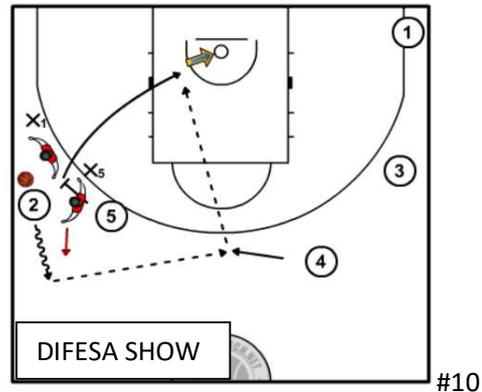


#8



#9

Se la difesa di 5 fa uno "show" aggressivo, 4 allarga gli spazi ed il passaggio può essere la migliore opzione giocando di sponda un passaggio in Area per il pivot (#10).



#10



#11

Se la difesa fa fondo il passaggio dentro è possibile se 5 fa uno "SHORT ROLL" quindi passaggio diretto (#11).



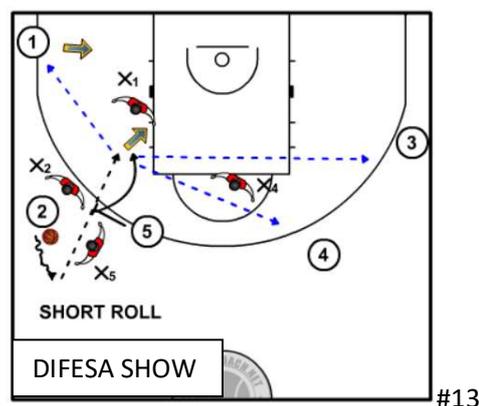
#12

Oppure di sponda per questa ragione 4 deve giocare SPREAD (#12).

SITUAZIONI CON ANGOLO OCCUPATO LATO P&R

Se la difesa fa uno "Show" Aggressivo la prima soluzione è due palleggi d'arretramento e la ricerca di un passaggio con 5 che fa uno "SHORT ROLL" (#13).

5 va a tirare con un solo palleggio oppure punisce l'aiuto con un passaggio o nel caso di rotazione un extra passaggio.



#13



RITORNARE LA PALLA

Con l'angolo pieno e la difesa che fa "contenimento" il concetto è di RITORNARE LA PALLA per prendere vantaggio (#14).

Quindi ricapitolando per farci "restare in testa" un concetto:

RADDOPPIO : Avanzare

CONTENIMENTO : Ritornare



#14

Torniamo alla situazione iniziale con ANGOLO LIBERO

CONCETTO

Tutte le volte che c'è una difesa che NEGA l'idea è che 5 deve andare a canestro con un taglio "a banana" (#15) piuttosto che cambiare l'angolo di blocco (#16), situazione che rallenterebbe l'attacco e che arrivando da sopra sarebbe un movimento innaturale.

Diverso quando i blocchi vengono da sotto.



#15



#16

Con la palla in "SPREAD" dobbiamo giocare 3c3.

Se X3 difende d'anticipo abbiamo il backdoor (#17).



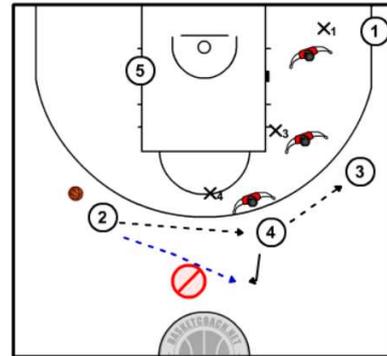
#17



Se X3 fa contenimento il concetto è :

“CAMBIARE LA ROTTA” quindi ribaltare 4 per 3.
Questo è il miglior passaggio di ribaltamento possibile.

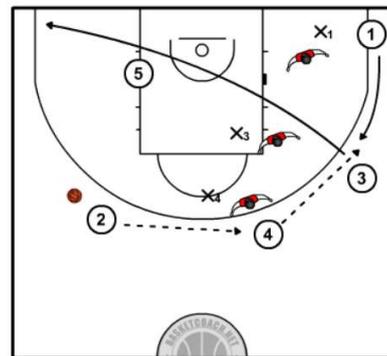
Non piace l’idea d’indietreggiare verso la metà campo per ricevere (#18).



#18

Proseguiamo con l’azione.

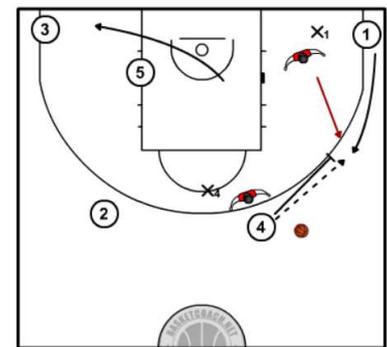
3 taglia back door mentre 1 si riposiziona per ricevere (#19).



#19

Quando 4 ribalta su 1, immediatamente porta un blocco sulla palla (#20).

Come si può vedere non ci sono pause ed il gioco continua con il suo flusso non lasciando tempo alla difesa di organizzarsi.



#20

Come si preparano i BLOCCHI ?

2 deve far muovere la difesa con ad esempio una finta di tiro.

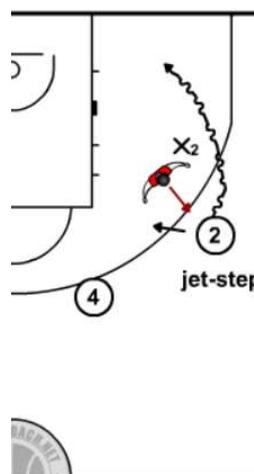
Se la difesa è vicina si può fare un “JET STEP”.

Un passo che costringa il difensore ad un adeguamento.

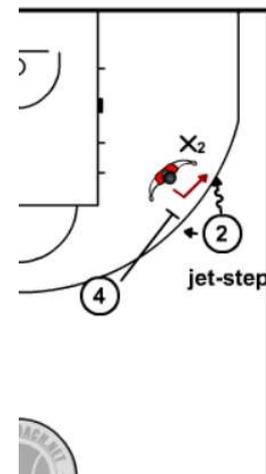
Non fa perdere l’equilibrio (passo breve) ha lo stesso effetto di una partenza e permettere di fare un tiro o una partenza.

A seconda della sua reazione si può ad esempio attaccare lo spazio libero ed andare a canestro (#21).

4 porta il blocco e la difesa è già bassa quindi possiamo giocare un P&R, ma anche un Pick & POP e qui andiamo sulle caratteristiche dei giocatori (#22).



#21



#22



Su questo blocco le difese generalmente fanno un cambio difensivo.

Ecco che, finta di tiro, jet step oppure palleggio verso il blocco sono utili per poi attaccare sul lato opposto al blocco (#23).

Visto che la difesa è mentalizzata al cambio difensivo 5 può fare un'azione di "SLIM" fintando il blocco per poi buttarsi velocemente in area con un cambio di direzione e velocità (#24).



#23

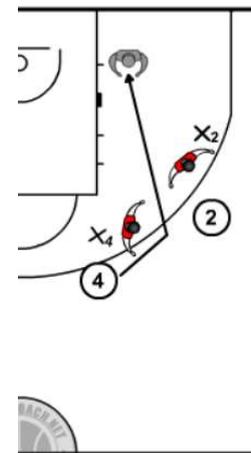


#24

Tecnica di ricezione

5 deve cercare di prendere posizione con le spalle parallele alla linea di fondo per avere la visione del campo (#25).

Questa situazione crea subito una frattura nella difesa.



#25

Infatti la difesa deve fare un adeguamento, ma abbiamo una situazione di vantaggio.

Quindi se la difesa di 5 aiuta, manteniamo il vantaggio con un passaggio in area (#26).



#26



Se la difesa di 5 aiuta e la difesa di 3 flotta per aiutare in area abbiamo vantaggio con un passaggio in angolo (#27)



Con una rotazione completa della difesa, il vantaggio l'abbiamo con un passaggio a 2 dove l'attacco ha una situazione di sovrannumero 4 contro 3 (#28).



Continuiamo con l'Attacco

Se il P&R laterale non ha sortito effetti, 1 prende il centro in palleggio.

5 sfrutta la posizione difensiva di X5 che aveva preso l'area per dare Aiuto, e prende una posizione forte in mezzo all'area per giocare spalle a canestro (#29).

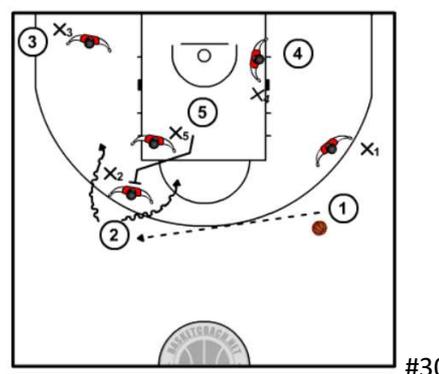
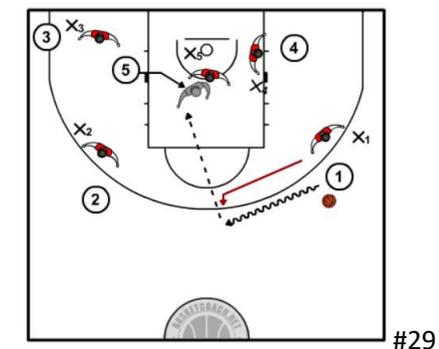
Tecnica

Il passaggio di 1 a 5 è un passaggio battuto a terra. 5 deve tenere un contatto, "sigillare" e chiudere, se possibile segnare senza palleggi.

A questo punto rimangono 4 secondi per chiudere l'attacco.

Qual è il modo migliore per concludere?
Sicuramente in blocco sulla palla.

1 può decidere se tenere o passare la palla a 2 (#30).
5 sale e finisce con un blocco "piatto" in modo tale che offre una soluzione di penetrazione a sorpresa perché impedisce alla difesa di scegliere un lato.



L'attacco si ripositiona allargando gli spazi mentre 5 può giocare un'azione di "SHORT ROLL"

Se 5 gioca un ROLL profondo, 3 sale per giocare di sponda con un passaggio.

Spesso le difese ordinano il cambio per gli ultimi secondi di una azione, qui applichiamo le tecniche descritte prima, lo "SLIM" di 5, attaccare il lato opposto. Ma se abbiamo un cambio difensivo a partire dal P&R laterale, possiamo prendere vantaggio sfruttando il GAP fisico e la velocità.

Quindi 1 prende il centro, "ESCAPE" palleggio di fuga e più si allarga e guadagna spazio, più ha vantaggio per battere 5 in palleggio con un'azione di "POWER MOVE".

Tecnica

Uso delle finte di corpo.

Muovere la palla durante il palleggio.

Arresto e tiro.

Cosa non fare

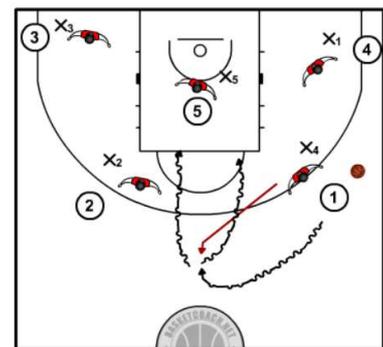
E' necessario non passare la palla a 5 perché spesso la difesa lo costringe ad un passaggio o ad un tiro forzato e non rimane il tempo necessario per fare ulteriori giocate.



#31



#32

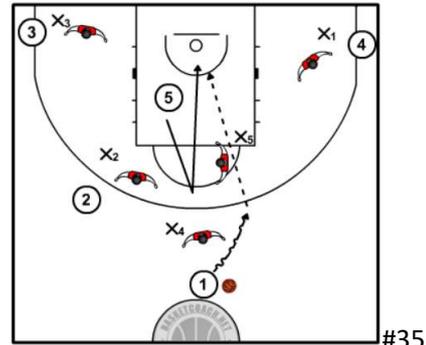


#33



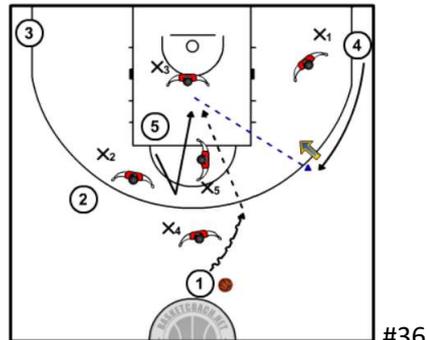
#34

Ancora, **ultimi secondi** un “trucchetto”, 5 sale fintando un blocco sulla palla la sua difesa è aggressiva e vuole giocare un cambio mentre invece 5 si butta a canestro o con un giro dorsale o con uno slim, taglio a banana (#35).



#35

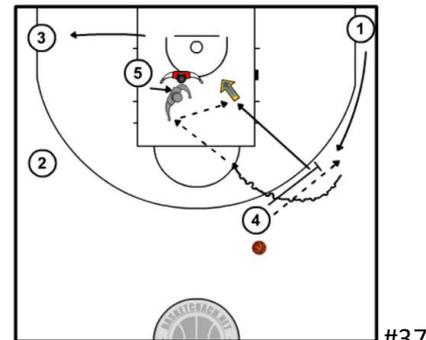
Se la difesa X3 aiuta la conoscenza delle spaziature aiuta con 3 che sale dall'angolo e si libera per un tiro (#36).



#36

Analisi della situazione di backdoor della Guardia

3 taglia backdoor ed esce in angolo.
4 passa ad 1 che sale dall'angolo e gioca immediatamente un P&R.
Con angolo occupato possiamo solo rollare.
(No “Pop-out”).
5 prende posizione forte in area e può giocare dai e vai sul Roll di 4.

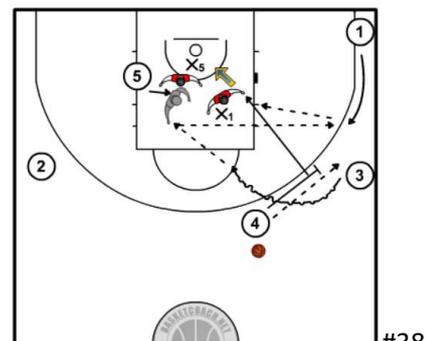


#37

Analisi se la Guardia non fa backdoor e riceve.

Se 3 non taglia gioca P&R con 4 che rolla.
5 prende posizione forte in area per ricevere.

Se x1 aiuta non è possibile giocare il dai e vai sulla rollata quindi serve un extra passaggio a 1 per giocare di sponda (#38).



#38

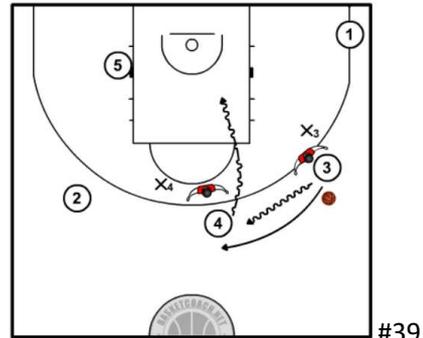


Hand Off

DIFESA "GATE" a Cannello sulla guardia

Se X3 difende forte ("GATE" spalla contro spalla), 3 può andare in palleggio verso 4 per un hand - off.

La prima scelta è una finta di consegnato poi 4 entra forte (#39).



#39

Hand Off opzione 2

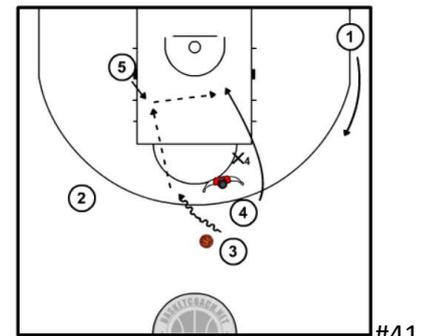
Finta di consegnato passaggio a 1 che sale P&R (#40).



#40

Hand Off opzione 3

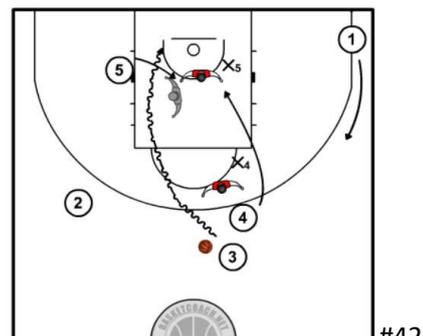
Se 4 consegna la palla a 3 abbiamo le situazioni viste prima (diag. #37 – #38 – #41).



#41

Hand Off opzione 4

5 prende posizione forte e tagliafuori sulla penetrazione di 1 per permettere un lay-up (#42).

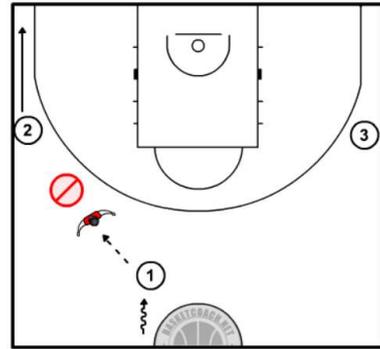


#42



#DRAG → Ingresso (“Lead Pass” negato)

1 prende il lato, ma non può passare a 2, 2 prosegue la corsa e va in angolo. (#43)



#43

#FREEZE

1° opzione - # Backdoor

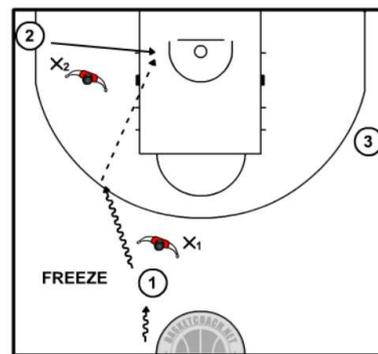
Letture : Difensore SOPRA

1 attacca l'angolo, 2 taglia backdoor. (#44)

Questa soluzione garantisce il 90% della realizzazione. Purtroppo in 19 anni di serie A solo 3 canestri.

Tecnica

Passaggio battuto perché il bersaglio è lontano dal difensore.



#44

#FREEZE

2° opzione - # Danilovic

Letture : Difensore SOTTO

1 attacca l'angolo, 2 taglia davanti (Danilovic) (#45).

Tecnica

Passaggio diretto



#45

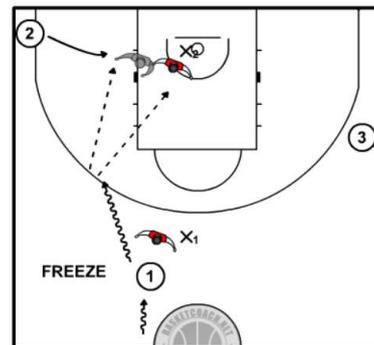
#FREEZE

3° opzione - #Post up

Letture : Difensore SOTTO

1 attacca l'angolo, 2 taglia davanti #Danilovic, poi prende posizione in post basso (#46).

Non c'è bisogno di chiamare i giochi per prendere vantaggio basta entrare in #FREEZE e fare una lettura.



#46



Giocando **#FREEZE** entriamo nella transizione vista prima.

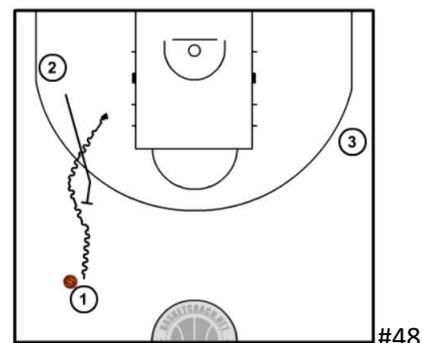
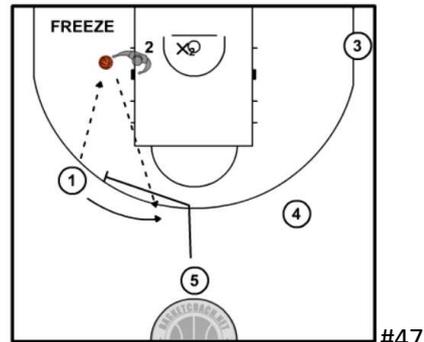
Se la palla arriva in POST BASSO il blocco che prima era di P & R diventa un blocco lontano dalla palla per un tiro da fuori.

Anche sul blocco senza palla valgono le regole del Ri-blocco viste precedentemente.

- Difesa insegue Ri-blocco sopra
- Difesa che contiene Ri-blocco sotto.

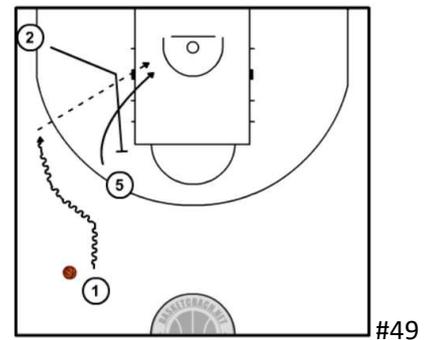
#PISTOL

2 gioca PISTOL portando un blocco FLAT sulla palla.



#PISTOL

2 gioca il blocco FLAT per 5

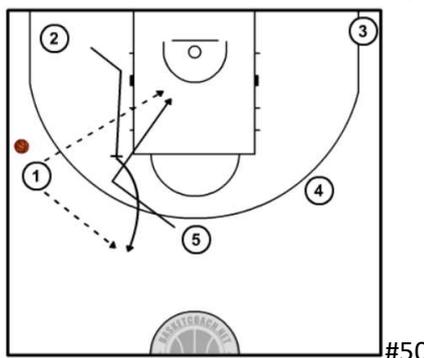


#PISTOL

Tutti sanno difendere un blocco sulla palla fra un piccolo ed un lungo.

Pochi sanno difendere un blocco sulla palla fra due piccoli.

Pochissimi sanno difendere un blocco sulla palla di un piccolo per un lungo.





Metodologia d' Allenamento

- Esercitazione senza palla senza difesa o con difesa guidata.
- Sezionare il campo, immagazzinare concetti.
- 1 c 1
- 2 c 2
- 2 c 2 + Appoggi
- 3 c 3
- 5 c 5 per testare il livello di preparazione della squadra.

Esercizi

Treccia di Tap-in, canestro, rimessa poi:

- Transizione #DREK sull'altra metà campo con verifica delle varie opzioni
- Transizione contro difesa BIANCO (contenimento)
- Transizione contro difesa BLU (fondo)
- Transizione contro difesa Rosso (show)
- Giochiamo Hand off
- Giochiamo #GATE contro difesa cancello.
- Oppure partire da una situazione difensiva

Avere terminologia porta efficacia nell'allenamento.

Breakdown

Automatizzare → 3 c 0 – 4 c 0

Immagazzinare → 3 c 3 – 3 c 3 + APP

Dimostrare → 5 c 5 Limitazioni= palleggio /secondi

Individual Work On

1 c 0 – 2 c 0 – 3 c 0 esterni

2 c 0 – 3 c 0 – 4 c 0 spacing

5c0

Tap-in + Rimbalzo – Tap-in + canestro → 1 campo / 2 campi

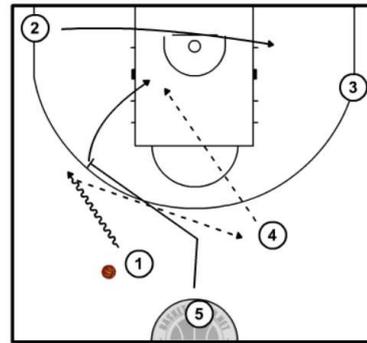
- **CONDIZIONARE LE LETTURE** su #DRAG #FREEZE - #PISTOL (usare colori – usare assistenti – usare 1-2-3 giocatori)
- **CONDIZIONARE LE LETTURE** in tre per usare lato debole.
- **CONDIZIONARE LE LETTURE** in chiusura possesso.
- **5c0** - Rimessa dopo Tiro Libero – Tiro OUT (ipotizzando il pressing)
- **Situazione difensiva close-out** → tagliafuori → trap+ rotazione → zona



Finisco con una proposta per “alzare l’asticella”

Dopo un time - out su una rimessa possiamo sfruttare l’ attacco #DREK per trovare un opzione per un tiratore.

Giochiamo #FREEZE (#51).



#51

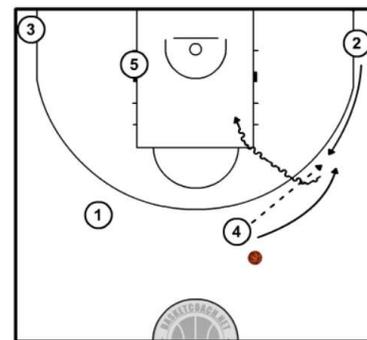
#PISTOL

Giochiamo #PISTOL (#52).



#52

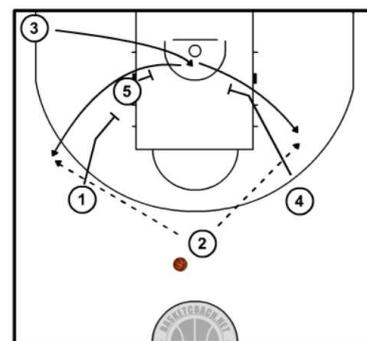
Poi proseguiamo con Hand – Off (#53).



#53

IDEA da questa situazione – DOPPIA USCITA - FLOPPY

3 prende posizione sotto canestro e può giocare una doppia uscita o sul lato di 4 oppure con uno stagger sul lato di 5 con 1 che esegue il secondo blocco (#54).



#54

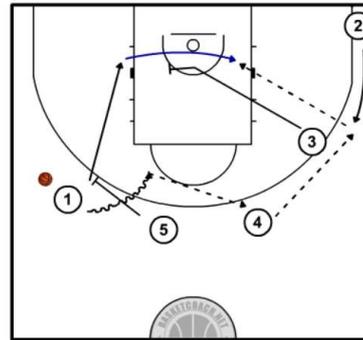


IDEA per giocare la palla in area al nostro 5

3 invece di uscire in angolo, blocca per 5 che dopo aver rollato può prendere la palla in area (#55).

Deve essere chiaro che giocare in continuità con soluzioni di lettura è diverso che fermarsi a chiamare un gioco.

Lo scopo è non dare tempo alla difesa di organizzarsi.



#55

Nell'azione precedente 4 blocca per 1 per dare due linee di passaggio a 2 (#56).

La cosa importante è la comunicazione.

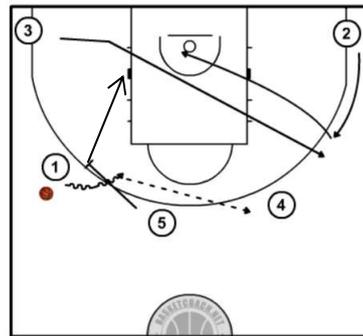
Su situazione di tiro libero è sufficiente chiamare Drek 5, Drek 3 per giocare una situazione vista qui senza fermare il flusso dell'azione.



#56

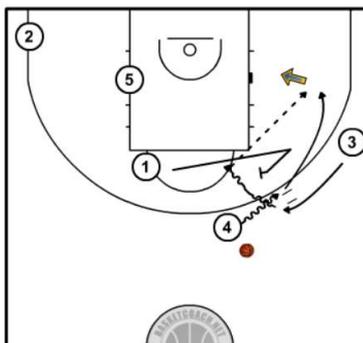
Opzione per il Tiro dell'esterno (4)

P&R - 5 per 1 mentre gli esterni tagliano (#57).



#57

4 gioca un hand - off con 3, mentre 1 taglia e porta un blocco opposto per 4 che può tirare. (#58)

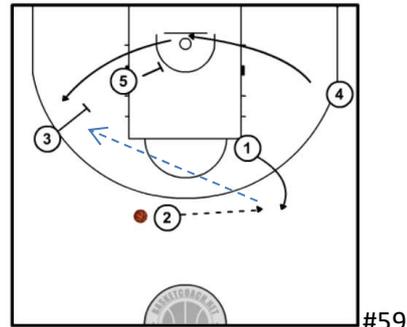


#58



Se la difesa di 4 Nega ed insegue

1 si apre per ricevere mentre 4 sfrutta un blocco in sequenza sull'altro lato (#59)

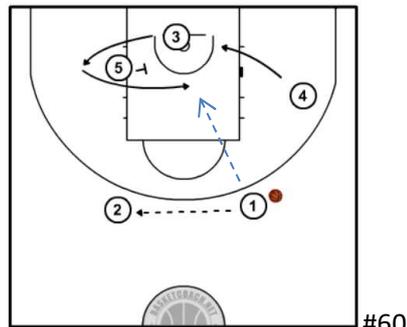


#59

Oppure se la difesa di 4 Nega ed insegue

3 prende posizione sotto canestro, poi esce a riccio sul blocco di 5.

4 inizia il taglio (#60).

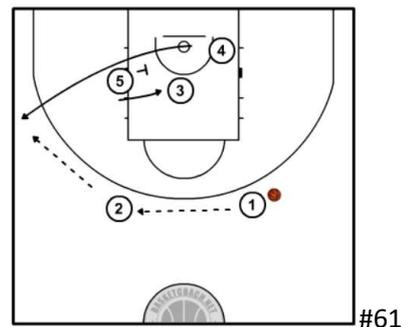


#60

4 dopo il riccio esce dal blocco di 5 per un tiro (#61).

Questa situazione dinamica rende l'idea della pressione che crea nella difesa.

Immergente tutto questo in un contesto competitivo tenendo fede ad un concetto di gioco adatto alle caratteristiche dei vostri giocatori.



#61

(Diagrammi a cura di Marco DAMASCHI)