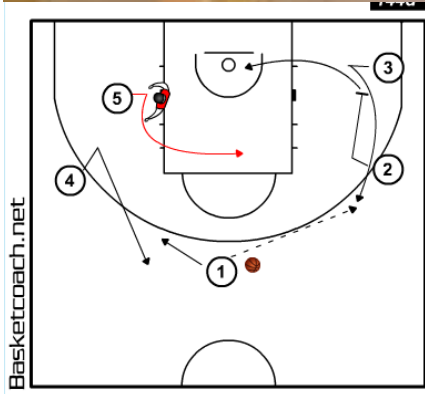
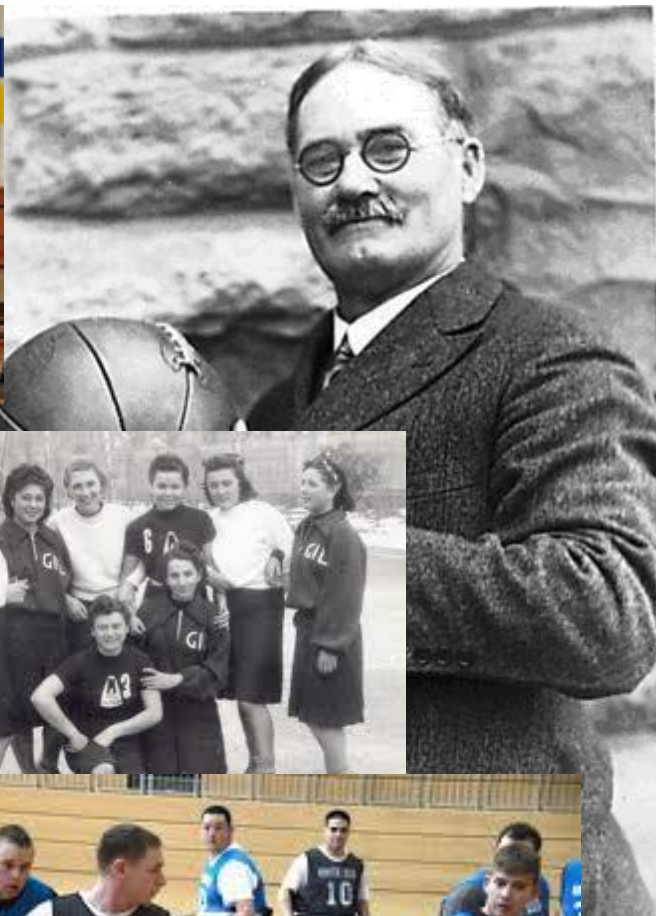


I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

IDEE E METODO PER LA COSTRUZIONE DI UN GIOCO LIBERO

Di BRUNO Boero

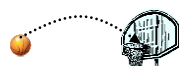
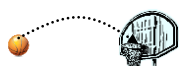
Copyright 2012



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

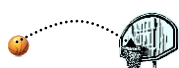
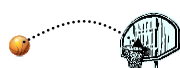
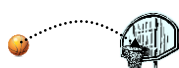
Sommario

LEGENDA.....	5
GIOCO LIBERO.....	6
Premesse.....	6
GIOCO DI MOVIMENTO	8
LE IDEE DEL PASSING-GAME	10
1. MIGLIORARE IL PASSAGGIO.....	10
2. USO CORRETTO DEL PALLEGGIO	11
3. PIEDI A CANESTRO.....	11
4. REGOLA DELL'OROLOGIO	12
5. CONOSCERE I DIFFERENTI TIPI DI BLOCCO	14
• VERTICALE	14
• ORIZZONTALE	14
• DIAGONALE "ALTO" E "BASSO"	15
• BLOCCO CIECO.....	15
• PICK & ROLL.....	16
6. MIGLIORARE GLI ANGOLI DI BLOCCO	17
7. COME PORTARE UN BLOCCO	17
MIGLIORARE GLI ANGOLI DI BLOCCO.....	19
8. COME USARE UN BLOCCO (TAGLIO A "V").....	19
9. PREPARARE IL DIFENSORE PER IL BLOCCO	20
10. LEGGERE LA DIFESA, REAGIRE E SCEGLIERE CORRETTAMENTE.....	20
11. LETTURA ANALITICA DELLE SITUAZIONI	21
BLOCCO SULLA LINEA DI FONDO (Compiti del bloccante)	22
12. QUANDO LA DIFESA "CAMBIA"	23
13. REGOLE DI TEMPO (TIMING)	23
14. USARE I TAGLI CON SCOPI PRECISI	24
15. USARE IL TAGLIO SHUFFLE.....	25
16. MIGLIORARE GLI ANGOLI DI TAGLIO SENZA l'uso dei blocchi. – ELIMINARE I TAGLI "curvi"	26
• IL TAGLIO "V"	26
• IL TAGLIO DIETRO (BACK-DOOR).....	26
• IL TAGLIO FLASH VERSO LA PALLA.....	27
17. REGOLE DI SPAZIO (SPACING)	28
18. REGOLE DI DISTANZA DAL CANESTRO (6,75 m)	29
19. RIMPIAZZARE UN COMPAGNO.....	29
20. PENETRA E SCARICA	31
ESERCIZIO DI UNO – CONTRO – UNO CON PALLA.....	31
ESERCIZI CON UN SOLO PALLEGGIO: BATTI IL DIFENSORE E VAI A SCHIACCIARE E CONCETTO DI RIMPIAZZARE A DUE GIOCATORI	31
RIMPIAZZARE A TRE – QUATTRO – CINQUE GIOCATORI.....	32
PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI.....	33



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

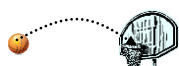
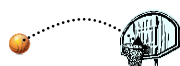
PENETRA E SCARICA SULLA LINEA DI FONDO.....	35
21. DIVIDERE IL LAVORO.....	36
22. REGOLE PER GLI ESTERNI.....	37
GLI ESTERNI POSSONO FARE	37
DEGLI ESTERNI DEVONO EVITARE	38
COLLABORAZIONI CON I COMPAGNI	39
23. REGOLE PER GLI "AVANTI" (O INTERNI)	41
ESERCIZIO CON UN "AVANTI"	42
PRENDERE E MANTENERE LA POSIZIONE.....	42
ESERCIZIO CON DUE "AVANTI"	43
ESERCIZIO CON TRE "AVANTI"	43
REGOLA BASE PER GLI "AVANTI"	44
ESERCIZIO: "TRECCIA DI BLOCCHI"	44
24. COMBINARE IL LAVORO DEGLI ESTERNI E DEGLI "AVANTI"	45
25. RICORDARE DIECI REGOLE PER GLI ESERCIZI E L'ALLENAMENTO.....	46
26. GIOCHI CON LIMITAZIONI PER L'ALLENAMENTO	47
27. ORGANIZZARE IL RIMBALZO D'ATTACCO MEDIANTE REGOLE FISSE E SPECIFICHE	49
28. STABILIRE UN MOVIMENTO INTRODUTTIVO	50
29. PROGRESSIONE DIDATTICA E REPERTORIO DI ESERCIZI (DAL 2C0 AL 5C5)	51
• BLOCCO VERTICALE:2C0.....	51
• DUE CONTRO UNO (INSERENDO IL DIFENSORE CONTRO 03).....	51
• DUE-CONTRO-UNO (CON PALLEGGIO DI 01)	51
• DUE-CONTRO-DUE	52
• BLOCCO CIECO.....	52
• BLOCCO ORIZZONTALE.....	53
• DUE CONTRO DUE SUL LATO DELLA PALLA.....	54
• BLOCCO DIAGONALE	54
• TAGLIO SHUFFLE (2c0).....	55
• PICK & ROLL.....	55
• BATTERE L'AIUTO SUL GIOCO-A-DUE	56
• TRE CONTRO ZERO	56
• DAI-E-CAMBIA CONTINUATO (3c3)	56
• TRECCIA CON I BLOCCHI	57
• TRE CONTRO TRE CON DUE GUARDIE E UN POST ALTO (con due appoggi)	57
• TRIPLO POST (con appoggio)	57
• BLOCCO CIECO (con appoggio).....	58
• QUATTRO CONTRO QUATTRO A ½ CAMPO	58
• QUATTRO CONTRO QUATTRO "INVERTIRE"	58
• QUATTRO CONTRO QUATTRO A 3/4 CAMPO CON DUE PALLONI.....	59
• QUATTRO CONTRO QUATTRO (CON DUE GUARDIE E DUE ALI).....	59



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

• QUATTRO CONTRO QUATTRO VARIANDO LO SCHIERAMENTO.....	60
• CINQUE CONTRO ZERO: DIMOSTRAZIONE.....	60
• CINQUE CONTRO CINQUE.....	60
30. I DIVERSI SCHIERAMENTI INIZIALI.....	61
31. USARE IL 100% DELLE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO IL POTENZIALE.....	65
PRIMO SCHIERAMENTO: CON UN SOLO CENTRO.....	65
SECONDO SCHIERAMENTO: CON DUE CENTRI INTERCAMBIABILI.....	65
TERZO SCHIERAMENTO: TRIPLO “POST” STRETTO.....	66
QUARTO SCHIERAMENTO: TRIPLO POST LARGO.....	67
QUINTO SCHIERAMENTO: “DUE-TRE ALTO”.....	68
SESTO SCHIERAMENTO: UTILIZZARE UNA SOLA GUARDIA (01).....	69
SCHIERAMENTO “BOX”.....	69
TRE IN LINEA: ISOLAMENTO PLAYMAKER.....	69
LINEA DI FONDO: “UNO QUATTRO BASSO”.....	70
TRE SUL FONDO E DUE GUARDIE.....	70
32. USARE LA LINEA DI FONDO.....	71
33. CONTRO IL CAMBIO SISTEMATICO.....	72
TRE SOLUZIONI CONTRO IL CAMBIO SISTEMATICO.....	72
34. MANTENERE IL VANTAGGIO (TENERE LA DIFESA DIETRO).....	73
35. GLI OBIETTIVI OFFENSIVI.....	74
VERIFICHE E CONTROLLI.....	76
HAI MAI PENSATO CHE....	77
CONCLUSIONE.....	78
APPENDICE.....	79
PASSING GAME - “ANGOLO LIBERO”.....	80
INSERIMENTO DEL GIOCATORE “INTERNO” (05) NEL PASSING GAME CON ANGOLO LIBERO.....	80
PASSING GAME PER CATEGORIA U17.....	81
PRIMA VARIANTE: “PICK & ROLL”.....	82
SECONDA VARIANTE: 1c1.....	82
PASSING GAME SCHIERAMENTO “2-3 BASSO”.....	83
INSERIMENTO DEL GIOCATORE “INTERNO” (05) NEL PASSING GAME CON SCHIERAMENTO 2-3.....	83
PASSING GAME ST. JOHN’S UNIVERSITY.....	84
BRUNO BOERO - CURRICULUM VITAE.....	85

SI RINGRAZIA IL COACH **MARCO CERVATI**
PER LA SUA PREZIOSA COLLABORAZIONE:
SENZA LA SUA CONOSCENZA, LAVORO E PASSIONE,
QUESTE PAGINE NON AVREBBERO VISTO LA LUCE
[l'autore]



LEGENDA

NUMERI ①②③④⑤

NUMERO CERCHIATO ①

CERCHIO CON LETTERA (A)

DIFENSORE

LETTERE  

LETTERA CON PALLINO  

INDICA LA NUOVA POSIZIONE DEL GIOCATORE DOPO UN MOVIMENTO 

LINEA TRATTEGGIATA - - - - -▶

TRE LINEE PARALLELE ≡

LINEA ONDULATA ~~~~~▶

LINEA RETTA —————▶

LINEA RETTA ———|

SERIE DI PALLONI 

ATTACCANTI

ATTACCANTE CON PALLA

GIOCATORE IN APPOGGIO



ALLENATORI O ASSISTENTI

ALLENATORE O ASSISTENTE CON PALLA



PASSAGGIO

PASSAGGIO CONSEGNATO

PALLEGGIO

TAGLIO O PERCORSO DEL GIOCATORE

BLOCCO

TIRO



GIOCO LIBERO

Premesse

Può esistere in uno sport collettivo come il basket, un gioco d'attacco completamente "libero"; considerando che si tratta di un gioco di squadra e che dodici – tredici persone (considerando anche gli arbitri) si muovono in una superficie di circa 420 mq?

Consideriamo anche che nessuno scende in campo senza regole, neppure i gitanti della parrocchia o la squadra della scuola!!! Le regole di tempo e di spazio, le prime regole di collaborazione a due o a tre giocatori, fronteggiare il canestro, assumere un determinato schieramento, anche le cose più semplici, sembrerebbero escludere la possibilità di una totale libertà offensiva che diventerebbe automaticamente anarchia in campo. Un qualsiasi gioco d'attacco, dovrà essere necessariamente (seppure spartanamente) organizzato, in uno sport di situazione come il basket.

Anche se è calcolato statisticamente che nel campionato italiano di LEGAUNO e LEGADUE, il 65% delle conclusioni a canestro avvengono a "schemi rotti".

Decidere poi quanto, come, dove, quando organizzarsi, saranno gli allenatori e i metodologi a discuterne di volta in volta o anche, perché no, una volta per sempre.

L'organizzazione è dunque una necessità, proprio per insegnare a giocare meglio.

Il primo dubbio filosofico che viene in mente è il seguente: "Sarà opportuno far muovere solamente il giocatore con la palla (attacco da fermo) oppure meglio far muovere tutti e cinque i giocatori mediante un attacco cosiddetto di movimento?"

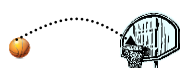
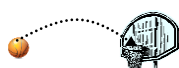
Per risolvere questo primo quesito, partiamo da una semplice e ovvia osservazione: "Qual è il vero obiettivo del movimento?"

L'obiettivo del movimento è quello di prendere o mantenere o incrementare un vantaggio sull'avversario. Per fare ciò, occorre essere pronti, allenati, preparati per ogni tipo di situazione e soluzione: arrestarsi, smarcarsi, tagliare, tirare, assumere posizioni perimetrali, assumere posizioni interne, tirare da due punti, da tre, bloccare e quant'altro.

Si badi bene, saper giocare in ogni posizione è cosa diversa che occupare uno o più ruoli.

La mia idea di organizzazione offensiva sarà precisa, ma anche la più semplice possibile, perché nessuno ti costringe a niente, perché tutti devono imparare i concetti di gioco per potersi muovere in campo e per consentire di sviluppare la trama e la conoscenza stessa del gioco.
















Nello specifico nei settori giovanili si deve avere la vocazione a correggere i difetti, a cercare di eliminarli, a esaltare le qualità dei giovani, aiutandoli a migliorare proprio là dove sono meno bravi. Sarebbe assurdo cercare di nascondere i difetti come accade normalmente nelle prime squadre.



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

Le regole di gioco delle squadre del settore giovanile seguiranno dunque i concetti di base, in funzione dell'età e dell'aumento progressivo della conoscenza del gioco e del miglioramento individuale, collettivo, sempre e comunque al servizio del miglioramento dei giocatori.

INIZIAMO DA QUESTI CONCETTI:

-  Punti di riferimento spazio-temporali.
-  Vedere e guardare la palla.
-  Fronteggiare il canestro.
-  Riferirsi alla linea dei tre punti.
-  Passare all'uomo libero (prima forma di collaborazione).
-  Muovere la palla.
-  Muoversi senza palla.
-  Giocare uno – contro – uno.
-  Usare i tagli per prendere un vantaggio.
-  Liberare un lato del campo.
-  Usare le finte.
-  Imparare a muoversi negli spazi anche piccoli.
-  Usare intelligenza, fantasia, creatività.
-  Insistere su criteri di lettura che siano adatti all'età dei ragazzi e, dunque, diversi da categoria a categoria.
-  Tener conto che il tema predominante di un qualsiasi attacco è sempre e comunque il gioco di movimento.



GIOCO DI MOVIMENTO

Affinché non diventi anarchia, esso esige rispetto e applicazione di regole, posizioni, e collaborazioni che offrono una gamma di soluzioni e opzioni anche non prevedibili, con il solo scopo di fare canestro.

E anche se un canestro fosse solamente “un centesimo” del punteggio globale, non dobbiamo perderlo per non avere spiegato o corretto posizioni, spostamenti e regole.

Il valore didattico dell’attacco di movimento è dovuto :

1. alla libertà di manovra;
2. non si fonda solo sull’abilità di un singolo giocatore, ma sviluppa l’abilità di ciascuno;
3. porta all’individuazione dei giocatori di talento;
4. non ha soluzioni fisse, scontate o prevedibili;
5. crea occasioni per sé e per i compagni, in forma non scrutinabile;
6. sviluppa un corretto atteggiamento mentale nei giovani giocatori (che passa attraverso concentrazione e responsabilità individuali);
7. migliora la collaborazione tra tutti i giocatori;
8. crea impossibilità di giocare a memoria, perché ogni azione nasce dal campo;
9. si può giocare con qualunque combinazione di giocatori, indipendentemente dalle loro caratteristiche individuali;
10. diverte i giocatori e può migliorare l’intuizione degli allenatori;
11. è semplice;

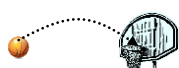
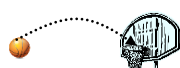
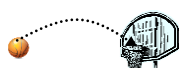
Nei tempi più recenti e in forma sempre più rapida, vogliamo mettere i nostri giocatori in situazione e in condizione di pensare e reagire ai cambiamenti che accadono, perché il basket, sport di situazione, è un gioco di continui cambiamenti di ritmo, di possesso, di difesa, di fronte, di punteggio, eccetera.

Però nel tempo si sono conservate regole vecchie di anni, che si sono sempre più analizzate e perfezionate in base all’applicazione di più evoluti concetti difensivi.

Seguire molte regole significa far assomigliare un gioco libero a uno schema.

Dare poche regole significa offrire anche un carattere d’imprevedibilità: esse servono come base dell’insegnamento ai giovani, i quali, per gradi successivi, impareranno i fondamentali individuali, quelli di squadra e per questo saranno spronati a “leggere” la difesa, “scegliere” l’attacco, a selezionare buoni tiri, a lavorare su più posizioni, a ritardare la specializzazione in un ruolo specifico.

Pure attraverso corsi e ricorsi storici (così come è successo che si giocasse solo il passing-game o il penetra e scarica o con schemi) si sta ritornando alle origini, perché l’efficacia, l’intensità, la consistenza del gioco libero dipenderà sempre e comunque da come verranno insegnati, applicati, riscoperti i fondamentali individuali



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

e di squadra, e le due principali componenti del gioco che sono 1c1 con palla e 1c1 senza palla.

Non esiste scorciatoia per questo insegnamento: i risultati si vedranno forse dopo anni.

Come e quando essi vadano migliorando e fondandosi all'unisono con i progressi degli altri, sarà la misura del successo del nostro lavoro di Allenatori.

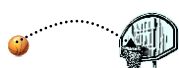
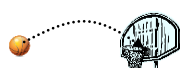
Diamo per scontato che tutti i giocatori sappiano smarcarsi sul campo per tempo e tagliare in back-door se anticipati.

Diamo anche per scontato che ci sono troppe cose che gli allenatori imparano e insegnano e che i giocatori non eseguiranno mai, mentre il basket d'attacco sarebbe un gioco molto più efficace e divertente se i giocatori imparassero e seguissero poche regole, si preoccupassero di rispettarle, più che preoccuparsi delle caratteristiche del gioco di squadra degli avversari o del proprio ruolo in campo o degli schieramenti iniziali.

A proposito, voglio lanciarvi questa provocazione, se noi eliminassimo i classici tre ruoli tradizionali di guardie – ali – centri per riconoscerne altri tre (come suggeriva Bobby Knight sin dai primi anni sessanta, ai tempi Army West Point):

PASSATORI – BLOCCANTI – TIRATORI?.

Sarebbe più facile per tutti, e i nostri allenatori non piangerebbero più per la mancanza di un lungo di ruolo o di un vero playmaker o di un numero quattro che sia infallibile dall'arco dei tre punti o di una guardia che sappia marcare un playmaker.



LE IDEE DEL PASSING-GAME

ALTRIMENTI DETTO “MOTION OFFENSE” O “GIOCO LIBERO” O “ATTACCO DI MOVIMENTO” O “ATTACCO DI LETTURA”

Le regole servono per creare buone abitudini, ma limitano di molto la libertà d'azione. Parlerei invece di proposte, suggerimenti o idee, piuttosto che regole.

1. MIGLIORARE IL PASSAGGIO

Anche se qualche zelante guardia interpreta il “Passing-game” come “Dribbling-game”, forte dell'approvazione delle sue piccole “fans” in tribuna, è vero che facciamo spettacolo con il palleggio, ma è certo che facciamo punti con il tiro, ma è soprattutto dimostrato che muoviamo la difesa con il passaggio.

- 🧠 Usare finte di passaggio e saper usare il piede perno.
- 🧠 Tenere la palla per 2”, per favorire la ricezione, prendendo l'abitudine in allenamento di scandire a voce alta: “milleuno, milledue”.
- 🧠 Tenere le mani sopra i gomiti per essere sempre pronti a ricevere con dieci dita; mostrare le mani aperte come bersaglio alla palla.
- 🧠 Passare lontano dalla difesa, significa sapere dov'è la difesa!!! Ecco che allora i “bersagli” cambieranno con il variare delle situazioni.
 1. La “mano” protesa del nostro “lungo”.
 2. Il gomito esterno dell'ala che si smarca.
 3. Il polpastrello di un tagliatore.
 4. Il viso di un tiratore in uscita da un blocco.
 5. Un metro avanti a colui che corre.
 6. Internamente a un taglio a riccio (curl).
- 🧠 Usare passaggi veloci, forti, potenti, precisi e possibilmente con i piedi per terra. Si salta solo per tirare, o per scaricare la palla durante una penetrazione in palleggio.
- 🧠 In allenamento, usare uno o più “appoggi”, prima statici e poi in movimento. E' un trucchetto che permette di continuare il movimento, anche se i giocatori d'attacco non si smarcano correttamente e il passaggio non sarebbe facile.
- 🧠 Ricordare che all'ultimo momento si può sempre cambiare un tiro con un passaggio, ma non si può cambiare nessun passaggio con un tiro.
- 🧠 In molte occasioni dovremo sottolineare che segnare “quel tiro” con la mano in faccia non era così importante come dare via quella stessa palla: e non dobbiamo avere paura di creare un problema al nostro “campioncino” con tale osservazione tecnica.
- 🧠 Se è vero che diamo molta importanza alla palla, evitiamo di passarla con superficialità.

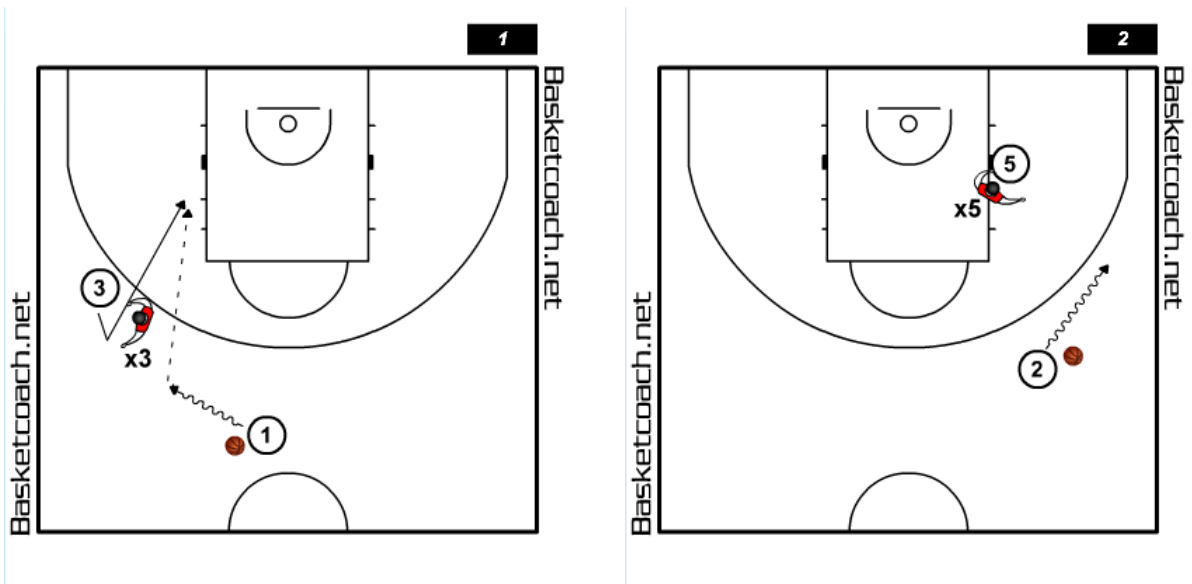


2. USO CORRETTO DEL PALLEGGIO

Ogni giocatore ha tremila giustificazioni per mettere la palla per terra: “Non ero in equilibrio, non potevo saltare, ho visto un corridoio, mi sembrava che non ci fosse nessuno ...”

Specialmente nel gioco libero, il palleggio è come un allarme per ladri, un bene di consumo che deve essere usato con intelligenza, come una vera risorsa, come accade per l'energia elettrica, di cui alla fine paghiamo una bolletta sempre più salata.

- 🧠 Andare a canestro con un solo palleggio, sapendo sfruttare al meglio le proprie capacità fisiche ogni qualvolta possibile.
- 🧠 Migliorare l'angolo di passaggio.
- 🧠 Migliorare l'angolo di smarcamento di un compagno (diagg. 1-2).
- 🧠 Portarsi istantaneamente fuori dalla mischia.
- 🧠 Ricordarsi che un “palleggio usato” cambia tutte le regole della difesa e, come tutte le cose “usate” può inquinare ed è difficile da smaltire.
- 🧠 Non sprecare un palleggio solo a causa di cattivi movimenti dei piedi, come un arresto difettoso; oppure perché non si sa usare il piede perno al momento di proteggere o passare la palla, o cambiare direzione e velocità o fare un buon arresto e tiro. Il coach Pete Newell diceva che “a basket si gioca, prima di tutto, con i piedi”.



3. PIEDI A CANESTRO

In modo da poter vedere e servire chi è libero nella migliore posizione e nel più breve tempo possibile:

- 🧠 posizione di triplice minaccia, per almeno due secondi. Per un buon tiratore, prendere la palla e guardare canestro è tutt'uno, anche se poi dovrà fare altro. La prima scelta sarà il tiro, se è libero. La seconda, penetrare. La terza,

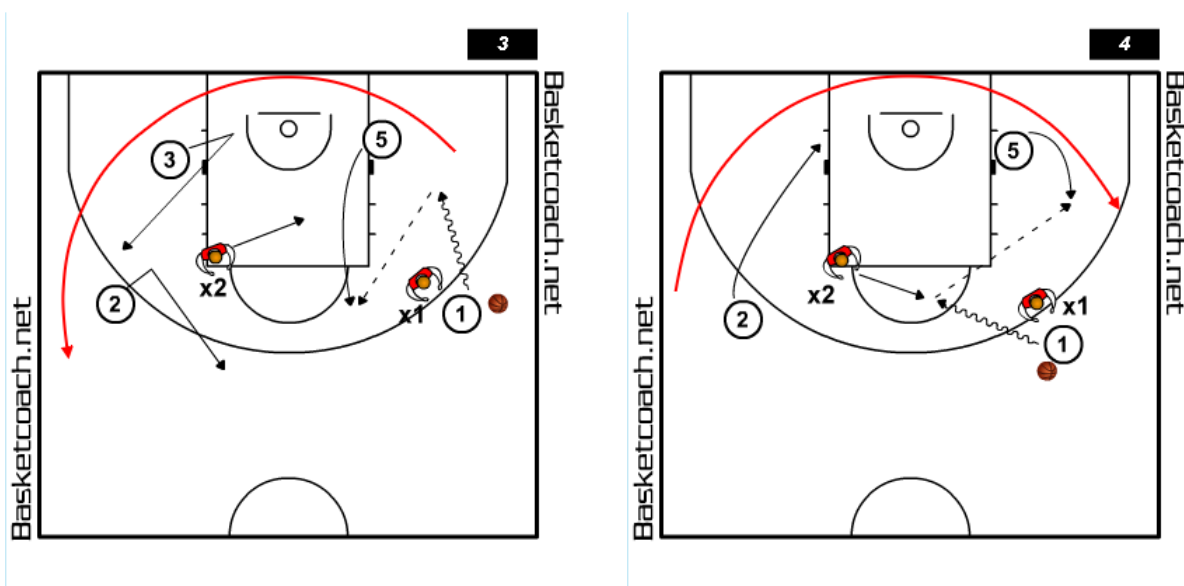


passare dentro. La quarta, passare fuori. La quinta, l'uno – contro – uno senza palla, proprio perché in quel momento è divenuto lui l'attaccante più pericoloso.

- 🧠 Riferimento alla linea dei tre punti, per la didattica.
- 🧠 Pronti per la partenza incrociata sul fondo, dalla sinistra col piede sinistro "perno"; dalla destra col piede "perno" destro.
- 🧠 Piedi a canestro significa anche "occhi a canestro", usati come una minaccia di attacco: significa usare la "visione periferica" per controllare tutto l'attacco e "leggere" la difesa, magari con un piccolo "senso di anticipazione". "Occhi a canestro" vuol dire vedere i quattro compagni. E possiamo subito controllare l'abilità dei giocatori proponendo un gioco di 5c5 a tutto campo senza palleggio, in cui diventa "infrazione" per l'attaccante con palla farsi toccare dal difensore; l'arbitro fischia una rimessa laterale. Vince la squadra che poggia per prima la palla sulla linea di fondo del proprio canestro d'attacco per tre (o cinque) volte.

4. REGOLA DELL'OROLOGIO

Sulle penetrazioni in palleggio, è necessario togliere l'aiuto difensivo. Significa muoversi come su un quadrante di orologio, usando appropriatamente gli spazi sul campo. Significa anche "farsi vedere" dalla palla.

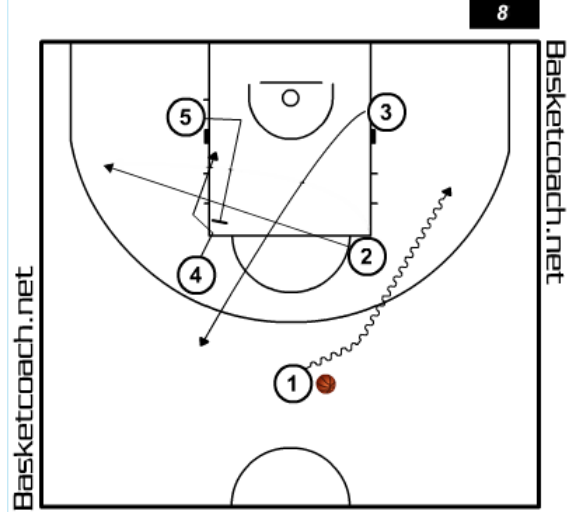
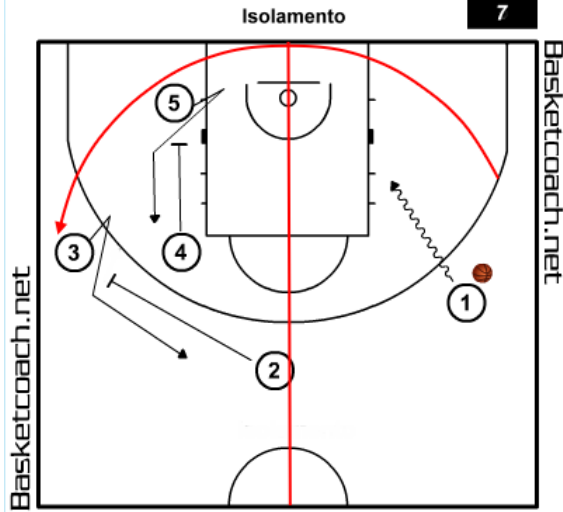
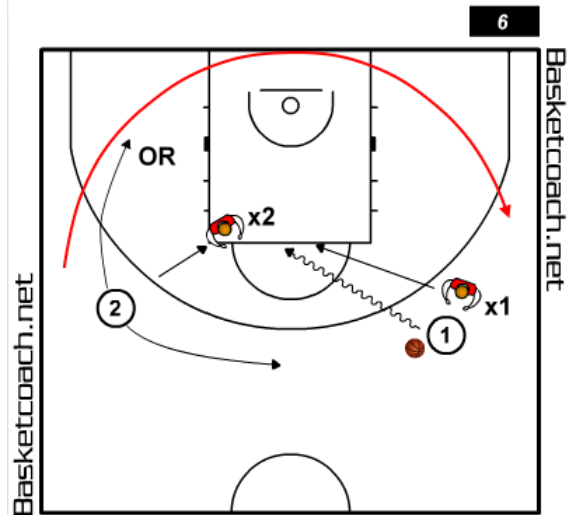
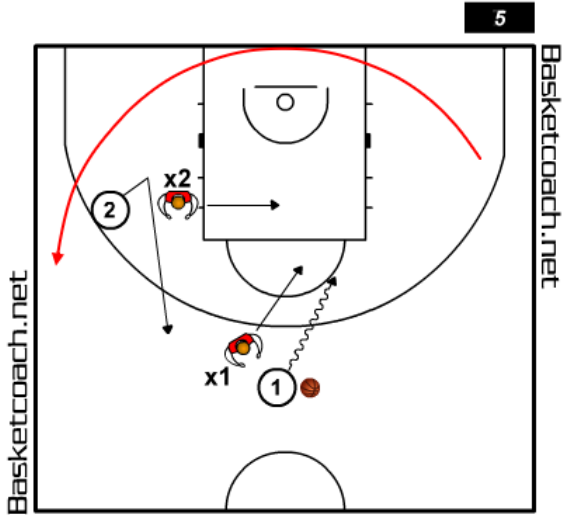


Non è facile seguire il "verso" dell'orologio, perché i nostri giovani giocatori sono istintivamente calamitati molto più dalla palla che dal proprio avversario.

Vediamo a pagina 13, qualche esempio:



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY



5. CONOSCERE I DIFFERENTI TIPI DI BLOCCO

USARE UN BLOCCO SIGNIFICA

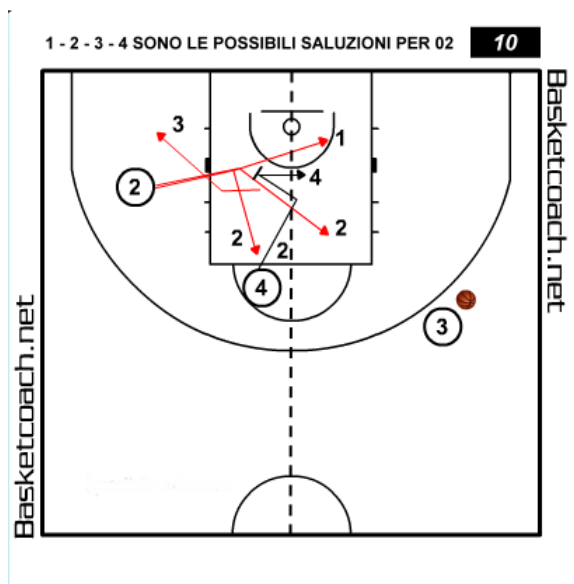
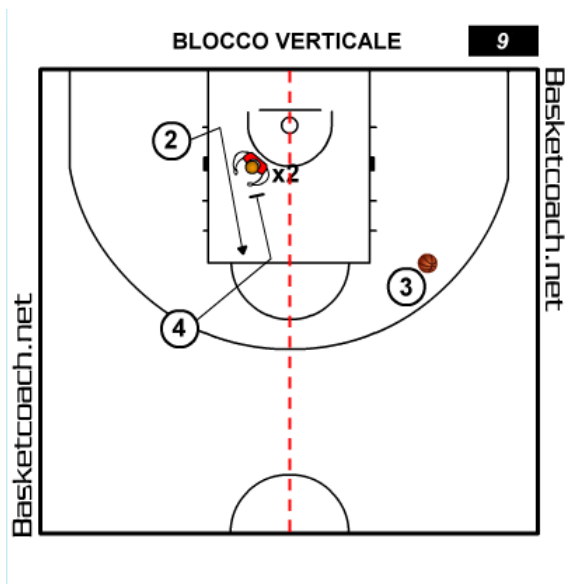
- 🧠 Offrire ai compagni un aiuto per potersi smarcare.
- 🧠 Se mi muovo senza palla, farò rialzare la difesa.
- 🧠 Se utilizzo dei blocchi, farò perdere di vista la palla per un attimo e si crea maggior difficoltà alla difesa.

Occorre spiegare che il blocco più efficace deve essere portato appena oltre la linea immaginaria del lato debole (diagg. 9 - 10), ad esclusione del blocco cieco.

🏀 VERTICALE

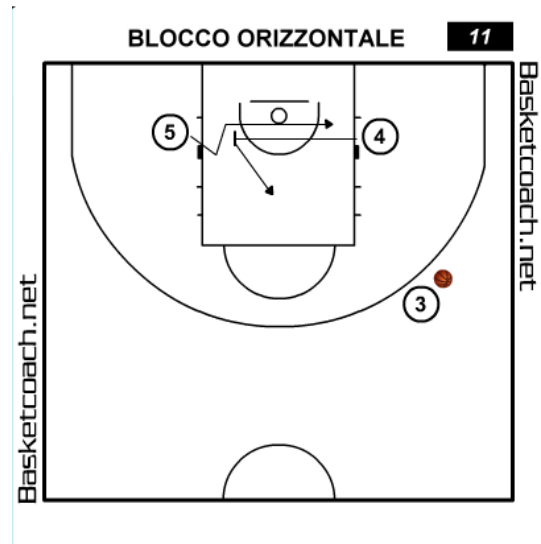
La posizione del bloccante è schiena alla palla. In rosso sono evidenziate le soluzioni principali per chi sfrutta il blocco (nel diag. 10 vedi i tratti 1-2-3-4))

1. Tagliare dietro.
2. Tagliare davanti con vari angoli e vari obiettivi.
3. Allontanarsi in angolo: contro le difese che “murano” e si chiudono in mezzo.

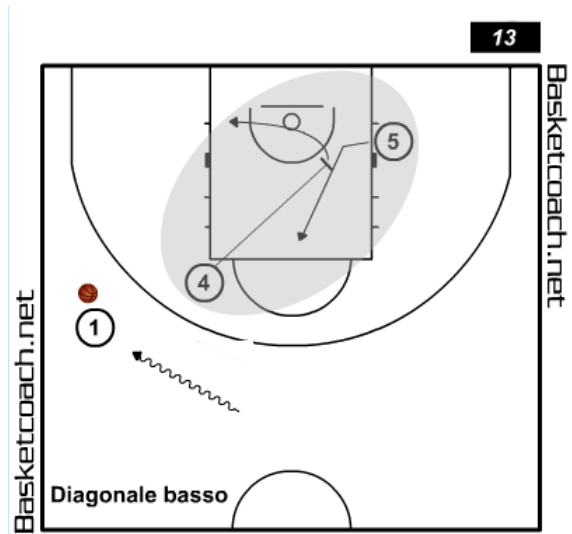
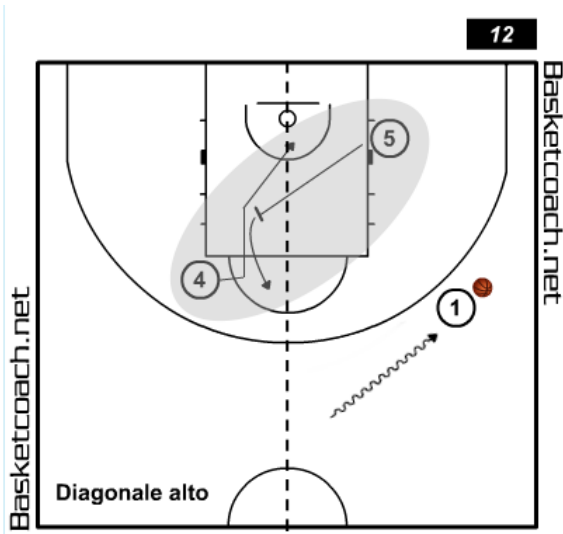


🏀 ORIZZONTALE

Trattasi di un blocco portato su linee parallele a quella del fondo (diag. 11).



🏀 DIAGONALE "ALTO" E "BASSO"



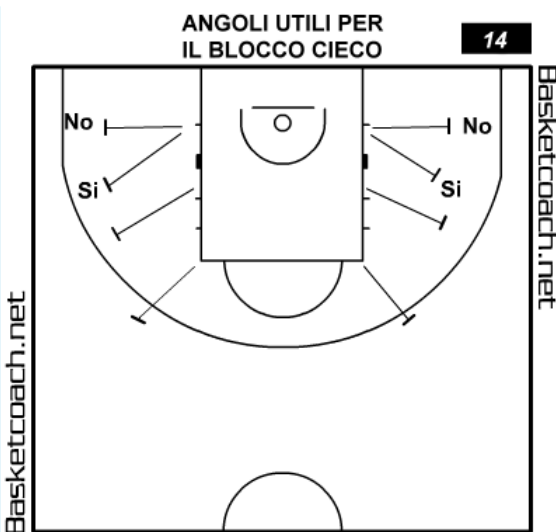
Normalmente, se la palla si sposta sul lato del pivot basso, abbiamo un "blocco diagonale alto" (diag. 12).

Se la palla si sposta sul lato del post alto, abbiamo un "blocco diagonale basso" (diag. 13).

🏀 BLOCCO CIECO

Piazzare un blocco cieco richiede spazi più ampi.

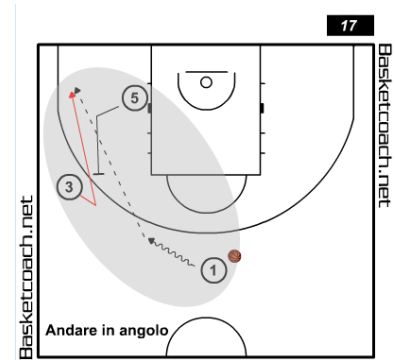
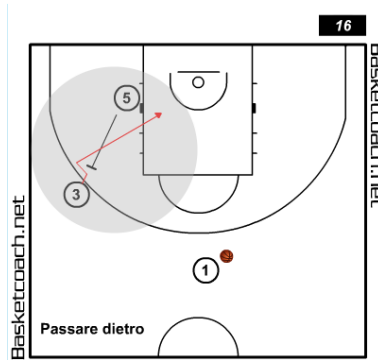
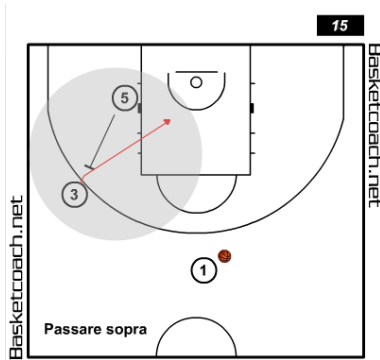
Qui la posizione del bloccante è schiena a canestro, con la distanza di almeno un metro dal difensore, perché il regolamento dice che ... "se il blocco è fuori dal campo visivo del difensore, il bloccante deve permettergli di fare un passo normale per evitare il contatto e all'attaccante fa obbligo di non provocarlo"



Talvolta è difficile sfruttare un blocco cieco effettuato sugli angoli perché la linea di fondo assorbe, soffoca, uccide il taglio del giocatore che riceve e sfrutta il blocco. (vedi diag. 14)



Scopi e soluzioni principali



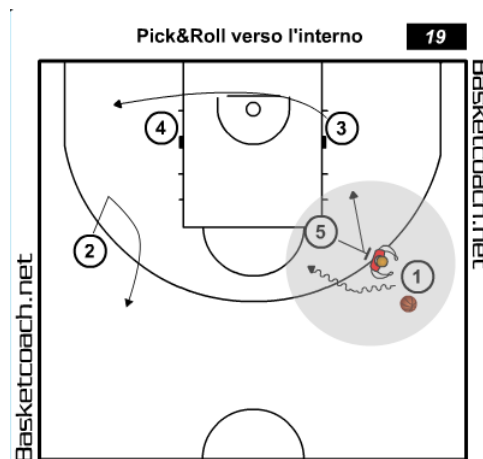
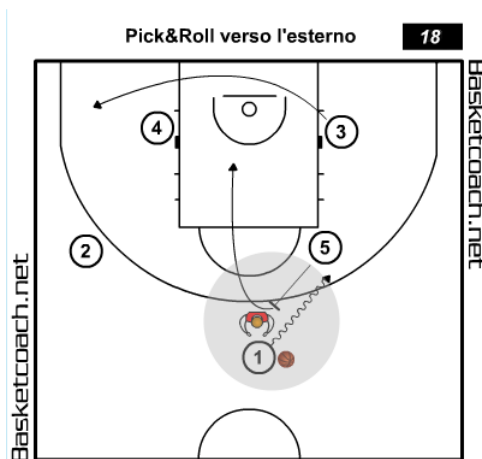
Nel blocco cieco, la prima regola è non allontanarsi più di quanto sia necessario per tirare: perciò i nostri lunghi avranno alcune limitazioni, dovute al loro diverso grado di pericolosità nel tiro frontale, che varia da giocatore a giocatore.

Il blocco cieco è anche l'unico tipo di blocco dal quale non si esce aprendosi verso la palla, ma saltandole incontro.

PICK & ROLL

Viene eseguito quasi sempre da un giocatore esterno ed un lungo (04 oppure 05) mai da due esterni o due interni tra di loro, per creare una situazione di vantaggio - svantaggio in caso di cambio "difensivo".

Si può partire da uno schieramento tipo "L" oppure da uno schieramento "Box" oppure da "1 - 4 Alto", attacco "Corna" o "Power Offense" o "Doppio pick and roll".



Viene usato moltissimo nelle squadre NBA in quanto – per le loro regole – non c'è troppa possibilità di aiuto: teniamo però presente che con il "Pick & Roll" c'è poco movimento di palla e di uomini: E' facile vedere azioni in cui sono coinvolti solamente quattro giocatori e gli altri sei stanno a guardare, pur assumendo le posizioni più utili per ricevere un passaggio in scarico.

Nota: per approfondire l'argomento e analizzarlo nel dettaglio vedasi il file "DI PICK AND ROLL SI VIVE E ... SI MUORE" pubblicato dallo stesso autore su questo stesso sito WEB.



6. MIGLIORARE GLI ANGOLI DI BLOCCO

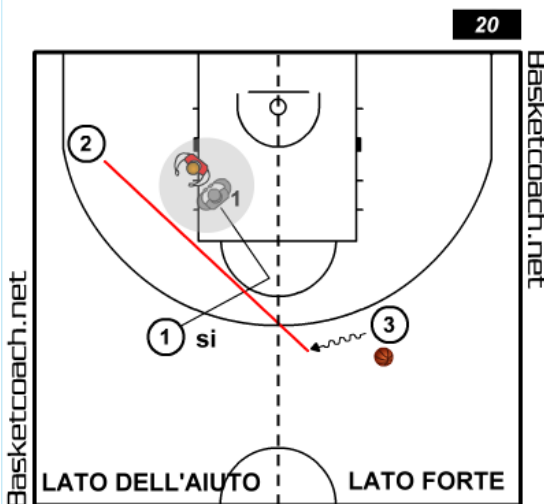
Secondo un'antica teoria sostenuta da Jerry West, la pallacanestro "è un gioco di angoli" e saper cambiare l'angolo di blocco – nel nostro caso – diventa decisivo.

L'angolo di taglio per il blocco dovrebbe avvenire il più possibile sulla linea rossa (nel diagramma 20) che indica l'asse "palla-compagno", sempre comunque in posizione interna rispetto a colui che riceve il blocco. Un buon angolo offre al "tagliante" 02 un piccolo ma decisivo vantaggio nello scegliere la direzione di taglio, di cui al successivo

paragrafo "8" di pag. 19.

Il bloccante 01 si rende più pericoloso muovendosi inizialmente verso la palla, così anche stringendo il proprio difensore.

Provenendo da questa direzione l'attaccante bloccante 01 si rende pericoloso nel movimento, e offre l'intera sagoma del proprio corpo e dunque il massimo ingombro al difensore che già si trova in atteggiamento di aiuto difensivo (controlla la linea immaginaria rossa).



7. COME PORTARE UN BLOCCO

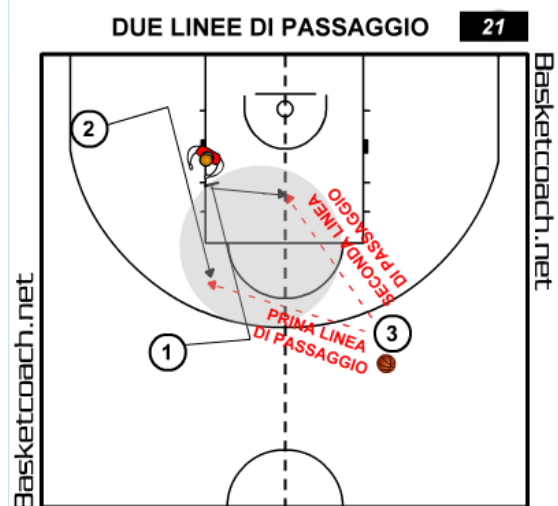
In questo paragrafo si stabiliscono **DOVERI E COMPITI DEL BLOCCANTE**.

- 🧠 Localizzare esattamente il difensore da bloccare;
- 🧠 Chiamare il nome del compagno che si va a bloccare (comunicazione).
- 🧠 Battere i piedi ("blocco rumoroso"). Solo così si darà un vantaggio al "tagliante" che, al 90% dei casi, parte troppo presto e perde il blocco, ciò è valido specialmente per U.14 e U.15.
- 🧠 A proposito di "comunicazione": entro i piani di attacco, ed anche quelli della difesa, esiste ancora oggi tutto un mondo da scoprire, una nuova frontiera, molto spazio per iniziative, creatività, organizzazione, efficacia e soprattutto per prevenire situazioni negative nei confronti dei compagni. Tutto ciò presuppone una buona comunicazione, un allenamento specifico, una vera mentalità verso i compagni, tanto più nelle fasi di gioco libero in quanto "non ci sono situazioni od azioni predeterminate, che tutti aspettano o conoscono a priori".
- 🧠 Il corpo deve essere orientato verso il difensore e "basso" (posizione con gambe cariche) per avere una base larga e rendersi "il più grande possibile". Ciò significa in molti casi, schiena alla palla (confronta blocco verticale, blocco

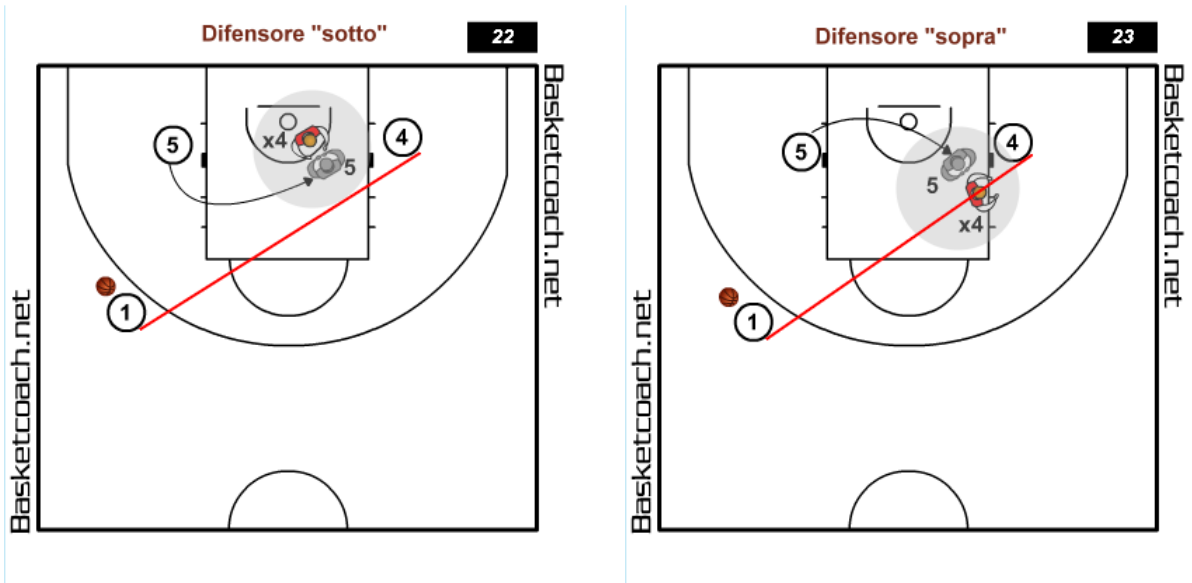


orizzontale e blocco diagonale). Il blocco dovrà esser fermato per almeno due secondi; questo vuol dire mantenerlo anche fisicamente sino a quando il compagno esce dal blocco.

- 🧠 Tenere le braccia basse con i gomiti bloccati, vicino al corpo, per evitare spostamenti che possano implicare qualsiasi sospetto di un fallo. Le braccia servono di protezione e, come detto, sono spesso causa di blocchi illegali.
- 🧠 Stabilire che la mano sinistra tenga il polso destro perché deve proteggerlo dai colpi. L'art.80 del regolamento tecnico stabilisce che ... "braccia e gomiti devono essere abbassati nel momento in cui il difensore cerca di passare oltre ...".
- 🧠 La distanza: quanto spazio lasciare? Ancora il regolamento dice che ... "bisogna lasciare lo spazio necessario affinché il difensore possa fermarsi, cambiare direzione e girarsi sul cilindro immaginario ...".
- 🧠 Visione degli altri quattro compagni. Ad esempio, nel blocco verticale ci si posiziona con la schiena alla palla, ma bisogna girare la testa un poco indietro, per vedere la palla appena sarà possibile, per capire quale soluzione adotterà la difesa (rimando al principio e all'esercizio citato a pag. 12, che si riferisce alla capacità di vedere i quattro compagni simultaneamente).
- 🧠 L'angolazione. Anche aggiustare o variare l'angolo di blocco è un dettaglio possibile. Abbiamo visto due casi: a)- Il difensore cerca di passare insieme; b)- Il compagno salta fuori in angolo.
- 🧠 Non ci deve essere nessuno nella nostra squadra che "perda" facilmente un blocco.
- 🧠 Dopo un taglio del compagno, bisogna offrire alla palla una seconda linea di passaggio (vedi diag.21).



MIGLIORARE GLI ANGOLI DI BLOCCO



Nel diag.22: 05 si disporrà con il corpo più orientato sulla linea di fondo, in quanto il difensore x4 sta in posizione più bassa rispetto a 04.

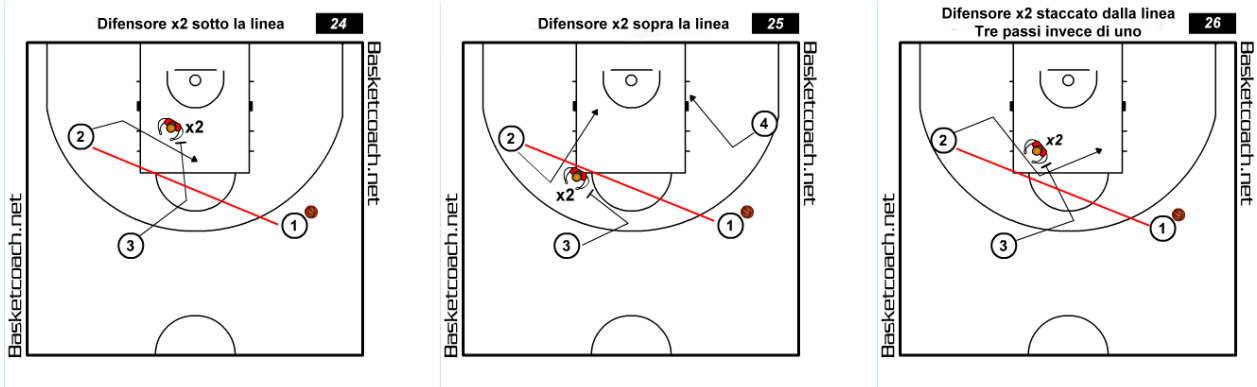
Nel diag.23: L'attaccante 05 si disporrà con il corpo più orientato verso il centro campo, perché il difensore x4 sta sopra rispetto alla posizione di 04.

8. COME USARE UN BLOCCO (TAGLIO A "V")

Parlando dei compiti di 02 (il giocatore che usa il blocco) ricordo ancora che muoversi senza palla, costringe la difesa a "rialzarsi" e a perdere un po' di equilibrio individuale, e noi dobbiamo attaccare questa situazione che volge a nostro favore.

Nell'attesa che il blocco si piazzì, un movimento angolato serve a esagerare la posizione o l'errore della difesa.

Si deve eseguire un passo lontano e poi spingere con il piede opposto alla direzione che si vuole prendere. Quindi, via il giocatore scatta verso la direzione del blocco; rispettando le seguenti regole che fanno ancora riferimento alla linea immaginaria rossa "palla-attaccante":



a. Se la difesa x2 è "pari" o sta sotto la linea rossa, l'attaccante 02 si muove per portarla più sotto, quindi taglia sopra (diag.24).








- b. Se la difesa x2 è sopra la linea rossa, 02 (col movimento "V") porta la difesa ancora più in alto, quindi taglia sotto. Notiamo che anche i movimenti di 03 e 04 sono altrettanti tagli a "V" (diag. 25).
- c. Se la distanza tra il bloccante 03 e il bloccato 02 è maggiore, ad 02 occorreranno tre passi prima di cambiare direzione con un movimento "V" e sfruttare il blocco del compagno 03 (diag. 26).

9. PREPARARE IL DIFENSORE PER IL BLOCCO




COMPITI E DOVERI DI CHI SFRUTTA IL BLOCCO

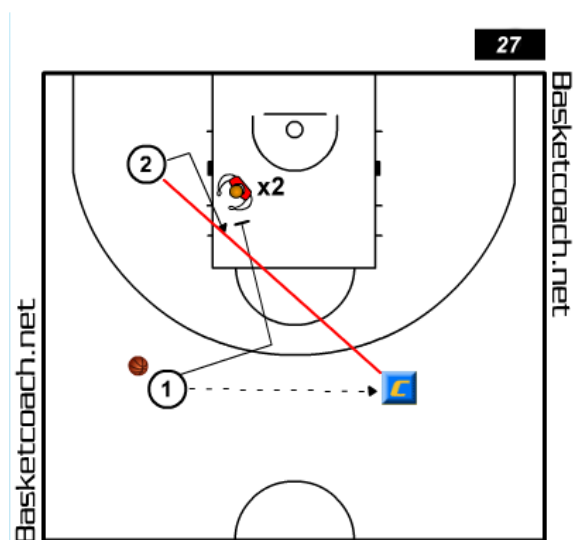
La chiave didattica per i principianti del blocco, under 14 e under 15, sarà il rumore della voce e dei piedi, (ricordo l' "arresto rumoroso" già citato a pag. 17).

-  Partire con un passo nella direzione opposta, proprio quando ci si sente chiamare per nome.
-  Partire nella direzione del compagno bloccante esattamente al rumore delle sue "scarpe" sul parquet.
-  "Scegliere" l'angolo di blocco (vedi diagg. 22, 23) e comportarsi come descritto nel precedente paragrafo "8":
-  Passare spalla contro spalla, mano contro mano, tutto contro tutto.
-  Mostrare subito "dieci dita" oltre il blocco, specie sugli errori e sui ritardi della difesa, per ricevere immediatamente, e conservare o incrementare il vantaggio.

10. LEGGERE LA DIFESA, REAGIRE E SCEGLIERE CORRETTAMENTE

Si può partire da una fase di gioco globale, anche di cinque contro cinque a metà campo. Poi però bisogna arrivare all'analisi, ripartendo dalla ricostruzione di situazioni e di esercizi di 2c1 senza palla. Vedi diag. 27

-  Leggere la difesa significa scegliere la sola, unica, irripetibile opportunità che la difesa in quel momento ti consente ("marcare" il proprio difensore, come direbbe coach "K" pluricampione NCAA con Duke)
-  Molti attacchi si basano principalmente sugli errori o sui ritardi della difesa.
-  Un attacco di movimento si fonda, per maggior precisione, sulle scelte della difesa (che opportunamente sfruttate) sono causa di errori e ritardi difensivi o discontinuità di marcamento.



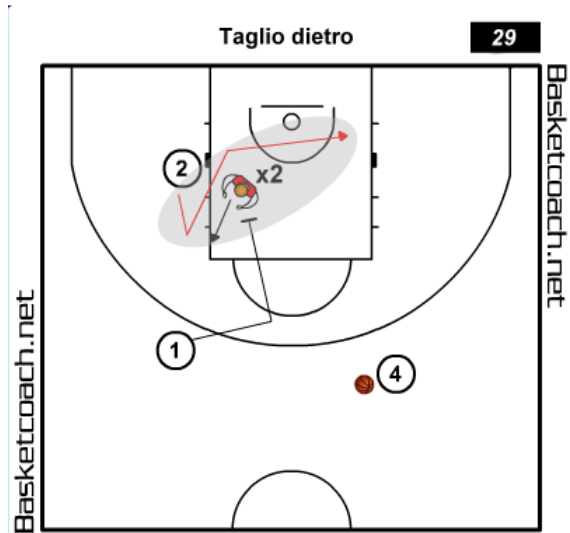
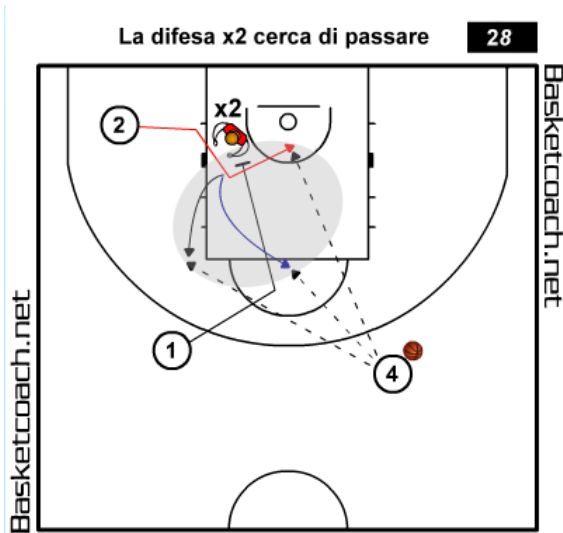
Situazione e disposizione ottimale di lettura di un blocco, per distanza, angolo, e visione di campo.



🧠 Leggere la difesa implica anche che l'allenatore dia degli "Stop!" per ricostruire le posizioni e la situazione. Mostrare a tutti cosa si sarebbe potuto e dovuto fare, "invece" di fare partire quel maledetto tiro con la mano in faccia Oppure quel passaggio che ci ha fatto ridurre un vantaggio già acquisito sulla difesa.

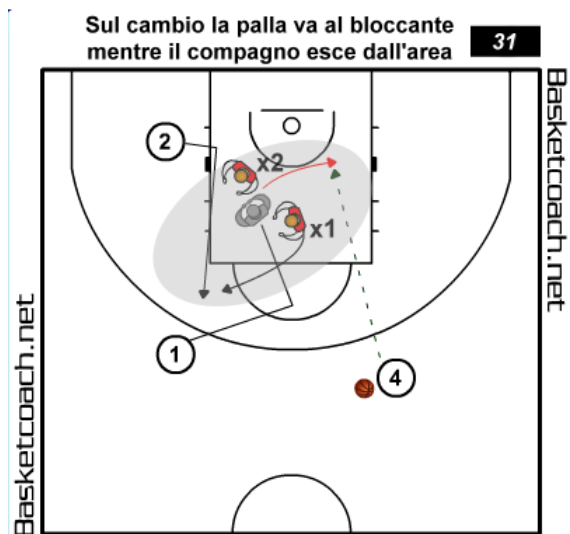
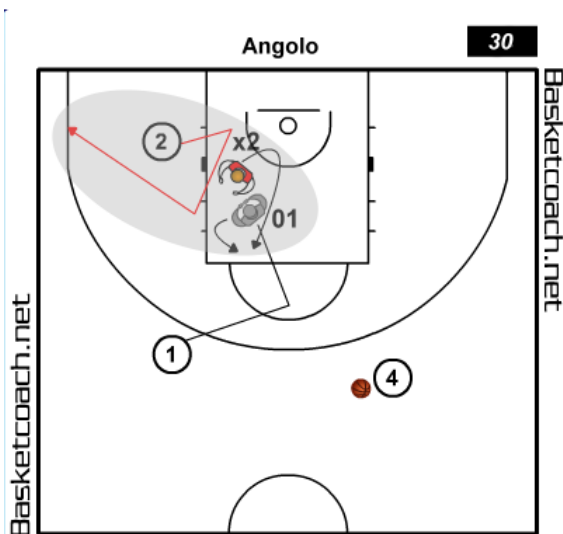
11. LETTURA ANALITICA DELLE SITUAZIONI

Il tagliante 02 deve "leggere" la difesa x2 e non guardare solamente la palla.



Nel diag. 28, vediamo la prima lettura: se il difensore x2 insegue "stretto", 02 taglia a "riccio" (rosso) favorito da un possibile "mezzo giro dorsale" con perno esterno sinistro, eseguito dal bloccante 01 all'atto del passaggio del compagno sul blocco.

Nel diag. 29, vediamo la seconda lettura: se il difensore x2 anticipa, 02 lo porta alto con una finta per poi tagliare dietro, secondo il principio già visto e applicato nel diagramma 25 di pagina 19.



Nel diag. 30: abbiamo la terza lettura: il movimento “**Fade**” o “**Pop-Out**” o “**Angolo**”. Infatti, se il difensore x2 flotta per passare dietro il blocco, 02 schizza in angolo, favorito da un mezzo giro frontale che il bloccante 01 esegue con piede perno destro, allo scopo di bloccare il movimento di recupero del difensore x2.

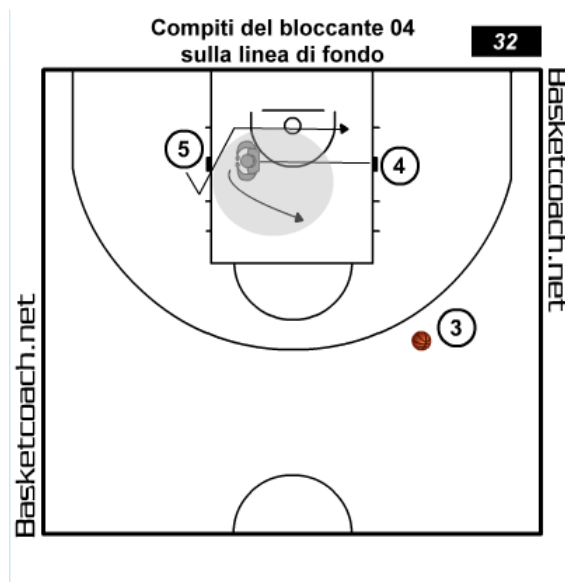
Nel diag. 31: vediamo la quarta lettura: i due difensori questa volta usano il cambio difensivo. 01 si gira e riceve mentre 02 porta il suo nuovo difensore fuori dall’area.

Il compito dell’allenatore è quello di conoscere, riconoscere, individuare, far ripetere, correggere e ricostruire ciascuna delle quattro soluzioni. Ovviamente, all’inizio, con difesa guidata, poi libera, infine come esercizio agonistico, dove si tiene conto del punteggio.

BLOCCO SULLA LINEA DI FONDO (Compiti del bloccante)

Il bloccante 04 deve eseguire cinque movimenti distinti e successivi specialmente nelle prime fasi di collaborazione (vedi diagramma 32).

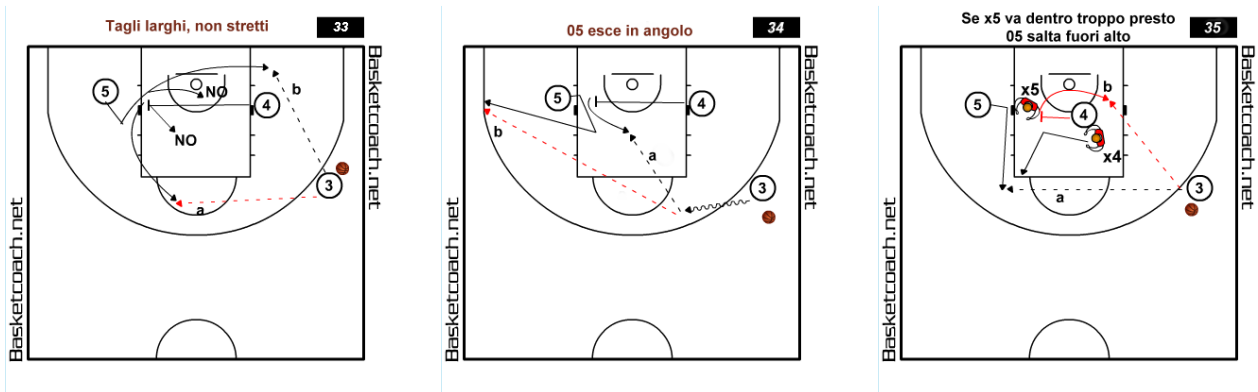
1. Bloccare.
2. Contare fino a due secondi; in tal modo non anticipa il movimento ed elimina la congestione dell’area.
3. Girarsi verso la palla o aprirsi.
4. Vedere i quattro compagni.
5. Muoversi verso la palla, offrendo una seconda linea di passaggio al compagno 03.



12. QUANDO LA DIFESA "CAMBIA"

La regola generale è che l'attaccante bloccato (a cui si è portato il blocco) deve tagliare sotto "basso" così che il bloccante si libera automaticamente in mezzo all'area e verso la palla, girandosi e ricevendo.

Se il giocatore bloccato deve andare "alto", perché il blocco è piazzato proprio sulla linea di fondo, deve fare un salto verso l'angolo, preparando il tiro da fuori (b) in modo che il bloccante salterà fuori comunque in mezzo all'area, offrendo "alla palla" una seconda linea di passaggio (a) come nel diagramma 34.

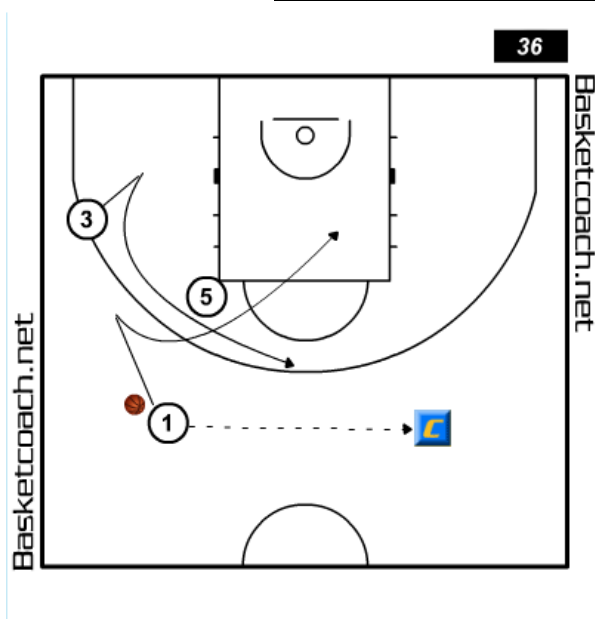


Le due linee di passaggio indicate nei diagrammi come "a" e "b" devono essere come due spade che possano sempre penetrare e ferire mortalmente il cuore della difesa.

Come regola, contro una difesa con cambio sistematico, il giocatore bloccato dovrà sempre tagliare "basso", in modo che si liberi automaticamente il "bloccante" in mezzo per ricevere, tenendo le mani sopra i gomiti e orientate verso il compagno in possesso di palla.

13. REGOLE DI TEMPO (TIMING)

Per definizione: "Timing" è la capacità di agire in sincronia con i movimenti della palla, con gli spostamenti dei difensori, usando gli spazi sul campo e tenendo conto delle posizioni che vogliamo occupare e delle regole che vogliamo seguire.



Nel nostro sistema di regole, s'inizierà a curare questa coordinazione tra attaccanti non appena s'inizia a lavorare con tre giocatori contemporaneamente (si veda l'esempio del diag. 36 che descrive un doppio taglio di 01 e 03 sul post alto 05).

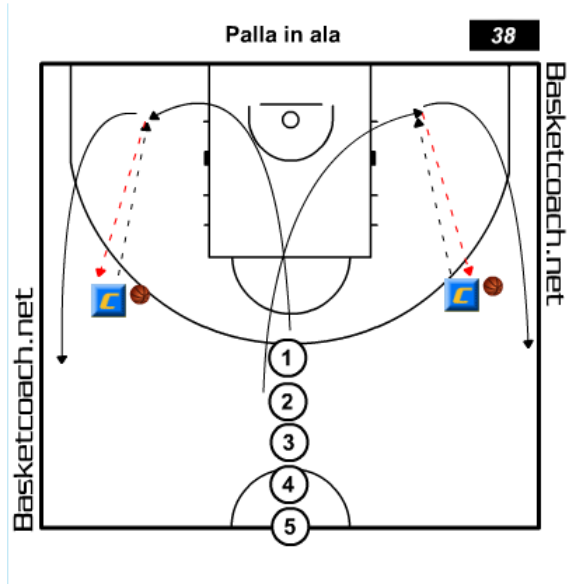
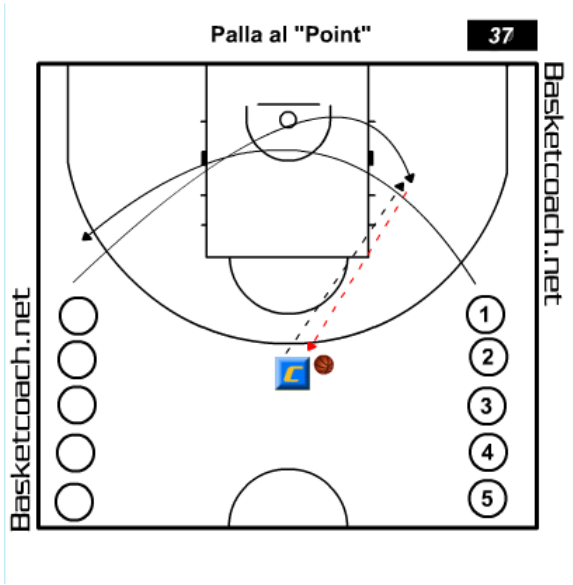
Una regola pratica da seguire potrà essere, ad esempio: colui che passa la palla (01) taglierà per primo – sul post 05

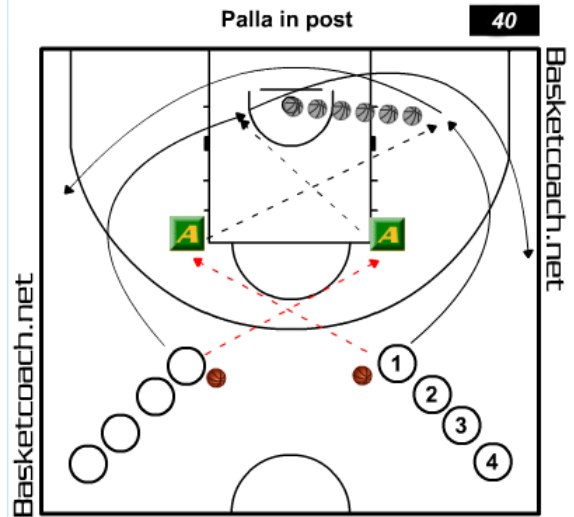
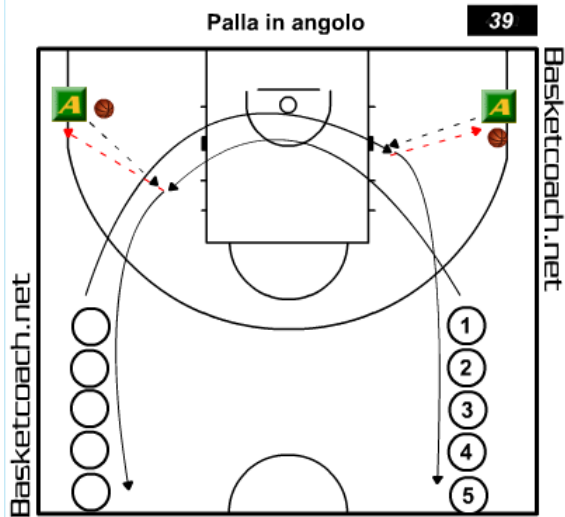


14. USARE I TAGLI CON SCOPI PRECISI

Ad esempio, quello di allentare o abbassare la portata della pressione difensiva durante la gara.

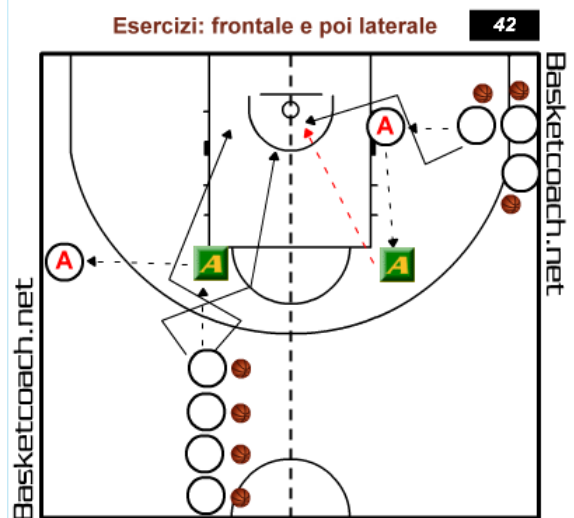
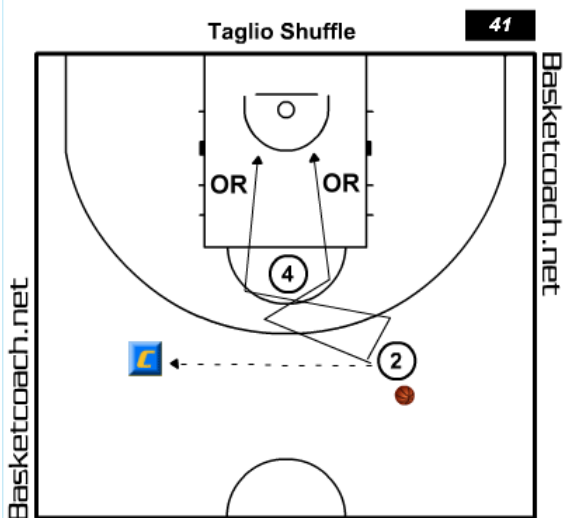
- 🧠 Per prima cosa, andare contro il difensore per farlo giocare contro di te, secondo la regola del “sotto” oppure “sopra” la linea immaginaria, poi tagliare. Solitamente chi agisce vince (l’attaccante in questo caso) e chi reagisce perde (il difensore) proprio perché, trovandosi vicino, non avrà né tempo né spazio per reagire immediatamente.
- 🧠 Andare verso il canestro, non verso la linea di fondo.
- 🧠 La linea di fondo elimina in parte l’efficacia dei tagli a canestro: perciò, se tagli e non ricevi, non fermarti in angolo sali in ala.
- 🧠 Sul fondo chiamare il nome del compagno da cui si vuole la palla.
- 🧠 Tutti i tagli finiscono sulla linea dei tre punti.
- 🧠 Meglio un taglio ritardato che un taglio anticipato: non bisogna avere fretta, soprattutto nelle situazioni che prevedono l’uso dei blocchi.
- 🧠 “Leggere la difesa” si applica anche quando bisogna dare la palla al compagno che taglia, perché:
 - a. bisogna essere certi che i movimenti dei compagni coinvolti in azione di blocco siano completati e conclusi;
 - b. vedere distintamente le 10 dita del giocatore che taglia;
 - c. passare la palla lontano dalla difesa.
- 🧠 Avere un corretto “timing” con i compagni.
- 🧠 Avere lo scopo preciso di volere ricevere sempre la palla. (Confronta gli esercizi dei diagrammi 37, 38, 39, 40 in cui tutti i giocatori tagliano da varie posizioni ed angolazioni per ricevere la palla, che restituiscono immediatamente al coach in appoggio).





15. USARE IL TAGLIO SHUFFLE

Avviene ogni qualvolta c'è un taglio su un compagno in "Post Alto" senza palla (vedi diagg. 41 e 42)



NB: i cambi di direzione vanno fatti con il movimento cosiddetto del "pattinatore", ad "angolo", spalla contro spalla.



16. MIGLIORARE GLI ANGOLI DI TAGLIO SENZA l'uso dei blocchi. - ELIMINARE I TAGLI "curvi"

Per tagli "curvi" intendiamo quelli cosiddetti "a banana", che sono da evitare. Occorre andare dritti, cambiando sia la direzione che la velocità con una azione rapida. Evitare di fare "pasettini corti": i passetti corti sono ammessi solamente durante un taglio a ricciolo ("Curl").

IL TAGLIO "V"

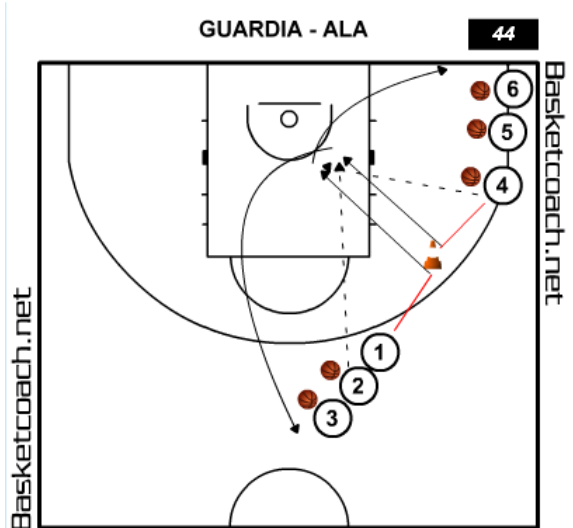
Tecnica di "smarcamento":

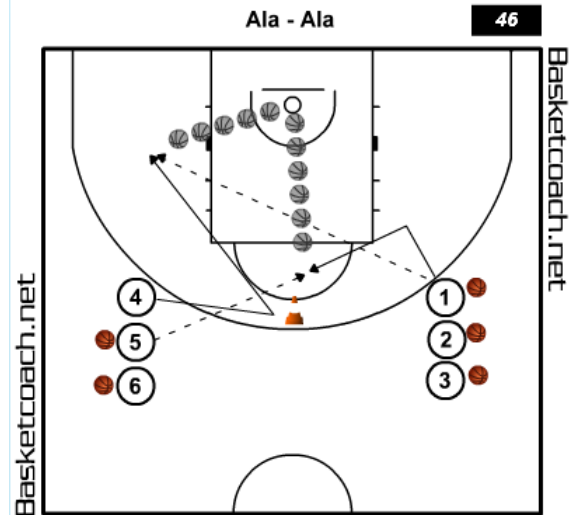
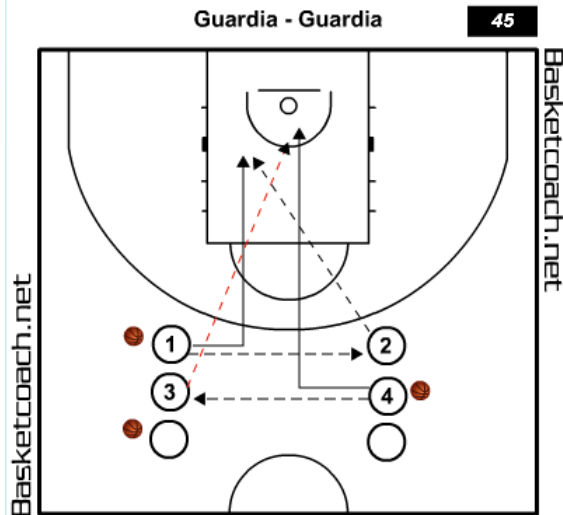
Muoversi senza palla, per ricevere oppure tagliare "back-door" (diag. 43 sinistra).
 Passare e muoversi col "dai e vai" andando prima "contro" il difensore, poi usare il cambio di velocità per batterlo (davanti o dietro).
 Il movimento del "pattinatore" è la base del movimento senza la palla (confrontare il diag. 43 destra).



IL TAGLIO DIETRO (BACK-DOOR)

Vediamo alcuni esercizi per il taglio back-door dalle varie posizioni.
 Quella del Diag. 44 è valida per un angolo "Guardia-Ala".
 Passare, andare verso il "cono" e cambiare direzione "immaginando" l'anticipo del virtuale difensore.
 Continuità dell'esercizio: tutti hanno la palla, meno uno. Si riceve si tira in corsa, o power move, e si cambia fila al ritorno.





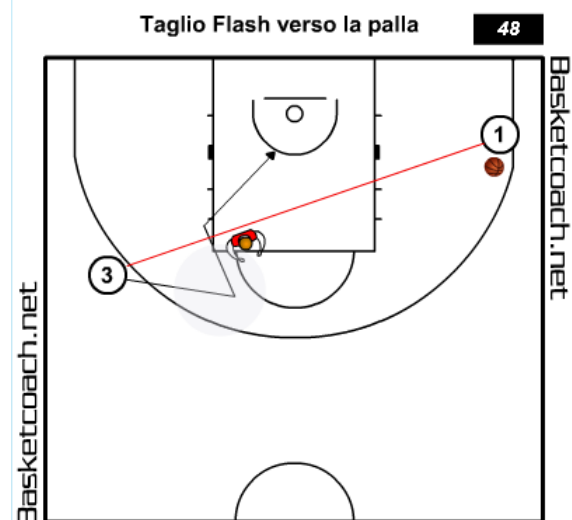
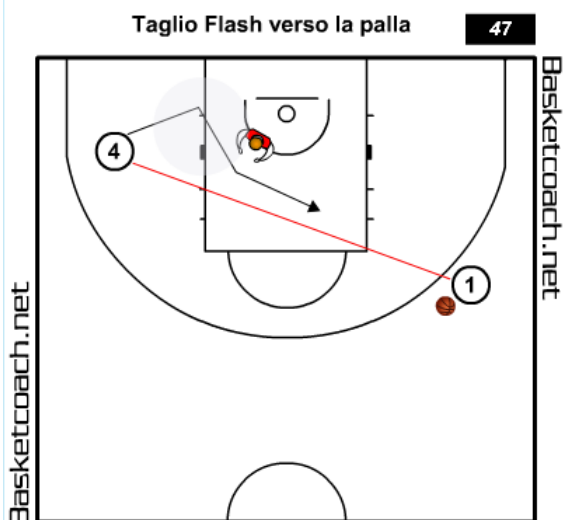
Ricordo ancora che anche i tagli (insieme ai blocchi) aiutano ad abbassare la portata della pressione difensiva.

Gli esercizi possono essere fatti con un pallone a coppie (Diag. 45) oppure con la continuità che parte dal presupposto che tutti hanno la palla eccetto il primo.

Nel diag. 46, 01 passa a 04, e va a ricevere da 05, che – a sua volta – taglia come 04, mentre 02 va a ricevere la palla da 06 e così via.

In entrambi gli esercizi, il giocatore che riceve conclude a canestro con un tiro in corsa o in power move o arresto e tiro, successivamente recupera la palla e cambia fila.

● IL TAGLIO FLASH VERSO LA PALLA











Se il difensore è sotto la linea “immaginaria” rossa che congiunge i due attaccanti, bisogna cercarlo di portarlo ancora più giù, prima di effettuare il taglio “Flash” verso la palla. (Diag. 47).

Se il difensore è sopra la linea rossa occorre portarlo ancora più su, prima del cambio di direzione e taglio “Flash” (Diag. 48)

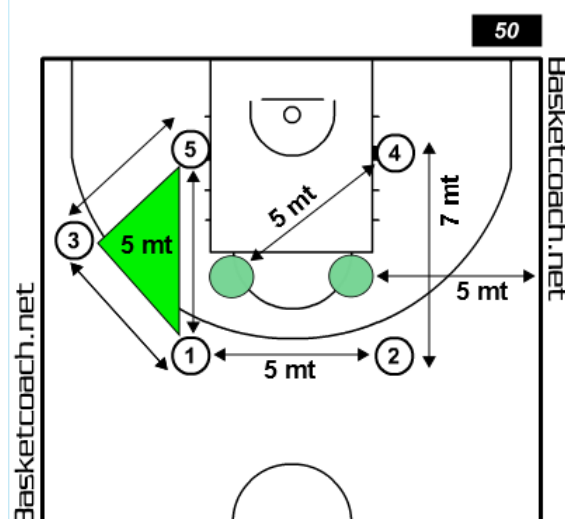


17. REGOLE DI SPAZIO (SPACING)

Trattandosi di un gioco di movimento, avere e/o conservare uno spazio – distanza corretto nel campo, significa possibilità di dare la stessa importanza a tutti e cinque i giocatori e stabilire meglio le posizioni contigue, senza occupare la strada dei compagni. Inoltre, è sempre possibile cambiare lo schieramento, ma soprattutto avere le migliori possibilità di sfruttare errori e ritardi della difesa, provocandoli nel rispetto delle seguenti regole di gioco:

-  **PASSARE**
-  **TAGLIARE**
-  **BLOCCARE**
-  **PRENDERE POSIZIONE**
-  **RIMPIAZZARE**
-  **RIMEDIARE AD UN ERRORE**
-  **BILANCIARE**
-  **ANDARE PER UN SECONDO TIRO**

Durante gli esercizi con tre o più giocatori, l'allenatore deve stare attento alla distanza, ovvero al rispetto delle regole dello spazio (vedi diag. 50).



In uno schieramento con tre esterni e due avanti, ci può essere una distanza maggiore, come è dimostrato nel diagramma 50. Tra 02 e 04 la distanza è di circa 7mt., ma non è da considerare, in quanto quasi mai rappresenta un angolo di passaggio utile. L'attaccante 02 si dovrebbe spostare in palleggio verso l'ala destra, oppure 04 dovrebbe salire in ala, oppure allargarsi.

E' ovvio che nei campionati giovanili (categorie Under 13 e 14) le distanze devono essere minori, quattro metri e mezzo l'uno dall'altro.

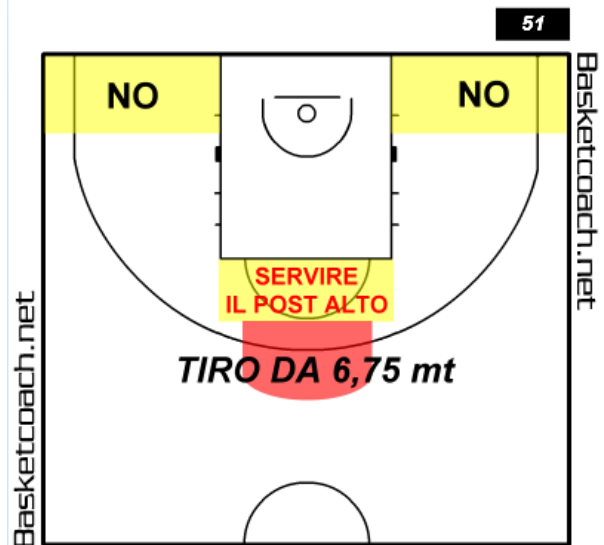


18. REGOLE DI DISTANZA DAL CANESTRO (6,75 m)

L'idea base di ogni attacco è quella di iniziare la manovra collettiva dalla linea dei tre punti., a 6,75 m. (salvo per le prime categorie giovanili al di sotto degli "under 15") per poi cercare di avvicinarsi ulteriormente sia nella manovra, che nelle soluzioni: infatti, è utile dare ai nostri giocatori alcuni punti di riferimento quali potrebbero essere: la linea dei 3Pt., le linee dell'area, la linea di fondo, il tiro libero, il prolungamento del tiro libero, l'angolo opposto, la retina del canestro o la linea immaginaria di mezzeria.

Le regole della distanza implicano anche il concetto di **stare lontani dalle linee del campo, laterali e di fondo di almeno un metro.**

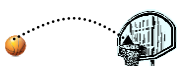
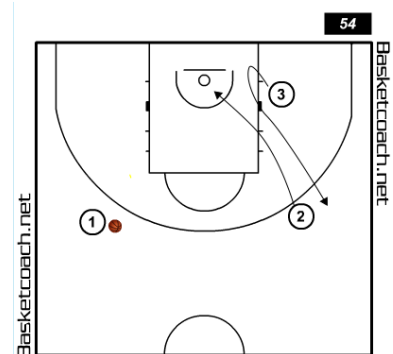
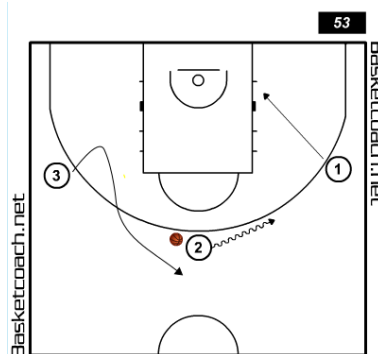
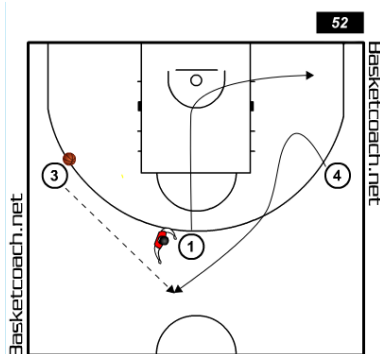
Secondo un'annotazione originale di Bobby Knight, una cosa curiosa e abbastanza strana è che tutti gli attacchi del gioco libero iniziano dalla parte colorata in rosso e si concludono da tutt'altra parte del campo (confronta il diagramma 51).





19. RIMPIAZZARE UN COMPAGNO

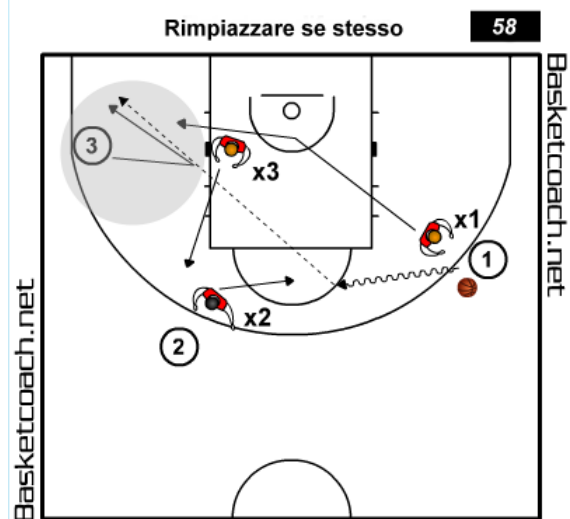
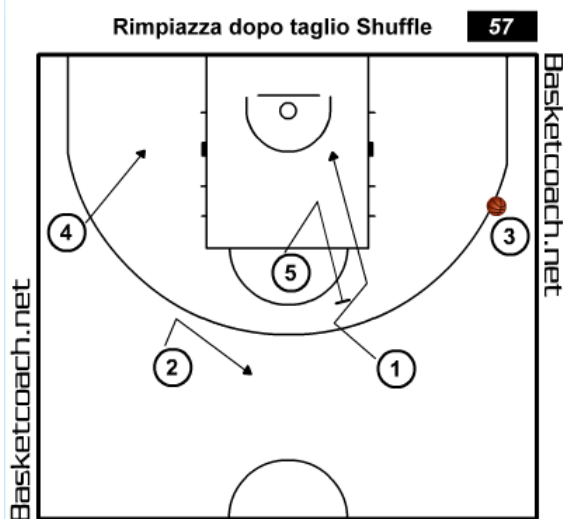
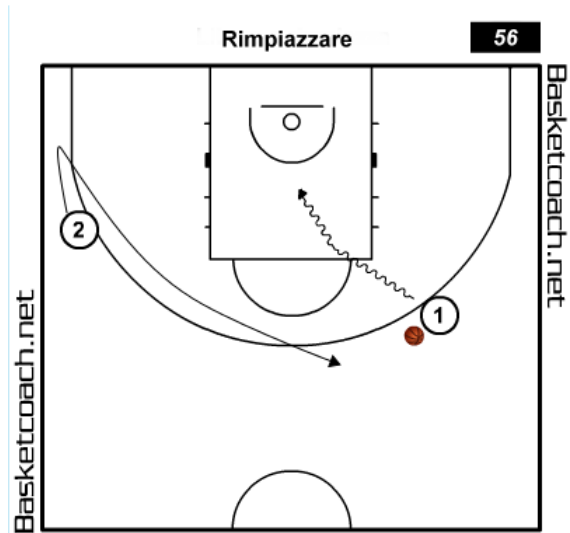
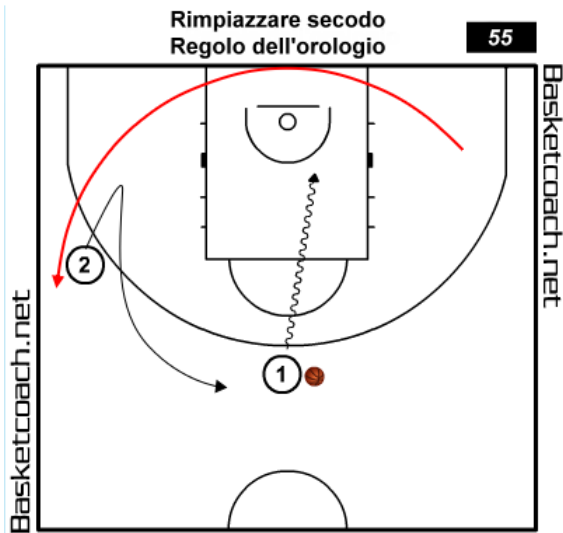
Rimpiazzare un compagno significa:

- 🧠 Non lasciare mai un posto vuoto per più di due secondi, per potere avere sempre un attacco bilanciato e non essere vulnerabili al contropiede avversario;
- 🧠 Non occupare due volte consecutive la stessa posizione per avere varietà, imprevedibilità e repertorio più vasto;
- 🧠 Rimpiazzare, specie in posizione di play e, specialmente, dopo un taglio "shuffle" che porta l'attaccante – guardia sotto canestro in velocità;
- 🧠 I giocatori perimetrali devono spostarsi come fossero tenuti legati da una corda lunga 5 metri;



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

-  Fare esercizi di collaborazione a tre giocatori, rispettando le regole di spazio più: arresto, frangere, finta, passaggio.
-  Successivamente, e per esercizio, mettere nella stessa metà campo due terzetti, poi tre, contemporaneamente, senza difesa.



Nel Diag.58, a causa della rotazione difensiva di x1, x2 e x3, 03 rimpiazza se stesso per potere ricevere in angolo con buon vantaggio di spazio e di tempo su x1.



20. PENETRA E SCARICA

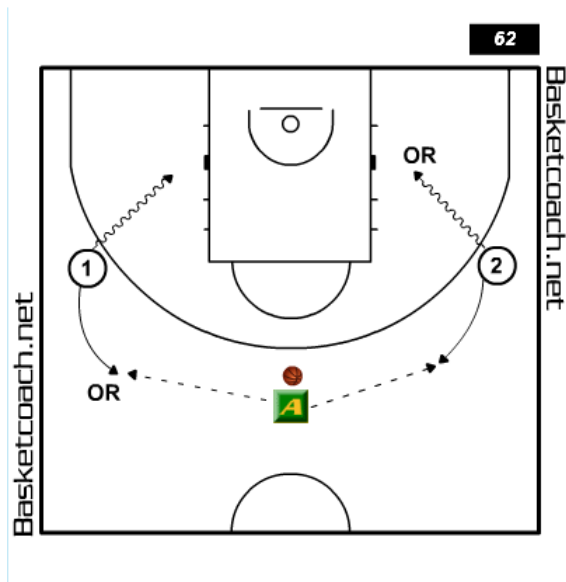
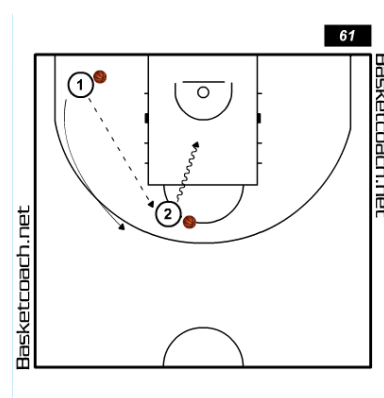
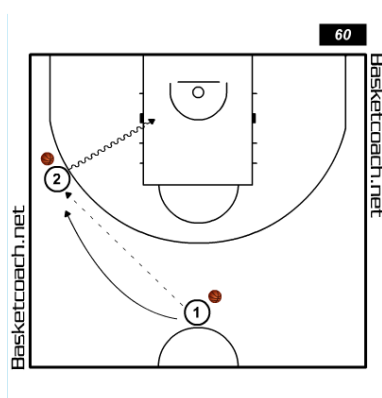
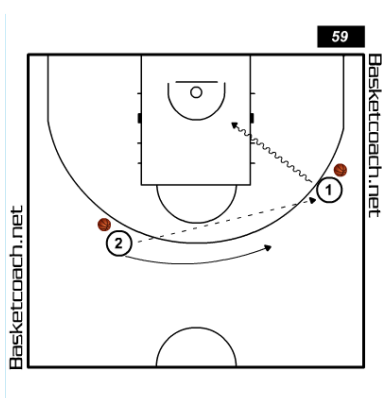
Presentiamo l'argomento e i concetti come una proposta di modello di allenamento per una squadra delle categorie "Under 15 – 17"

ESERCIZIO DI UNO – CONTRO – UNO CON PALLA

- 🧠 Pronti al tiro.
- 🧠 Attaccare il lato debole del campo.
- 🧠 Attaccare la spalla avanti del difensore diretto.
- 🧠 Andare dritto e forte a canestro, come per andare schiacciare.

31

ESERCIZI CON UN SOLO PALLEGGIO: BATTI IL DIFENSORE E VAI A SCHIACCIARE E CONCETTO DI RIMPIAZZARE A DUE GIOCATORI





L'allenatore può passare a 01 oppure a 02. Chi riceve la palla penetra e l'altro rimpiazza.



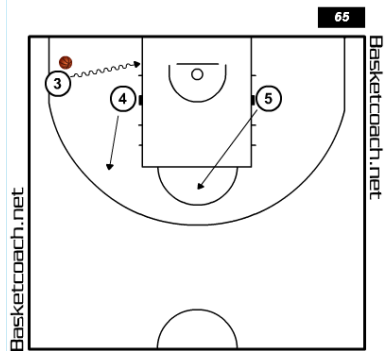
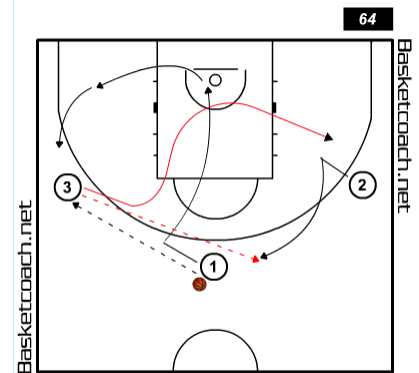
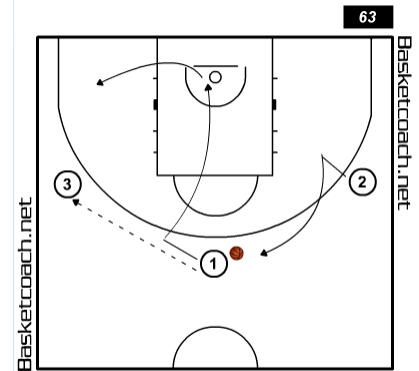
RIMPIAZZARE A TRE – QUATTRO – CINQUE GIOCATORI

Prendiamo come esempio una situazione di dai – e – vai con tre giocatori. In questo caso il concetto di rimpiazzare (riempire un “buco”), risulta evidente.





Ora proviamo a tenere legati i giocatori tutti e tre (4 oppure 5) da una corda simbolica.

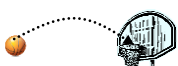
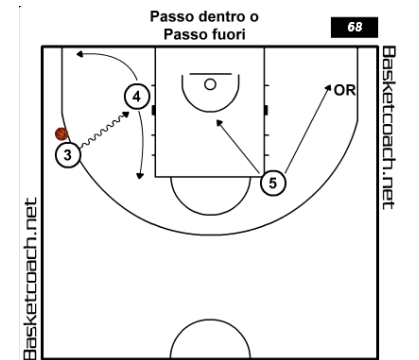
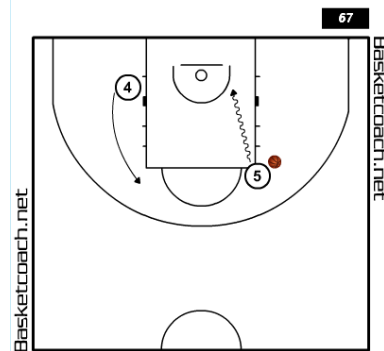
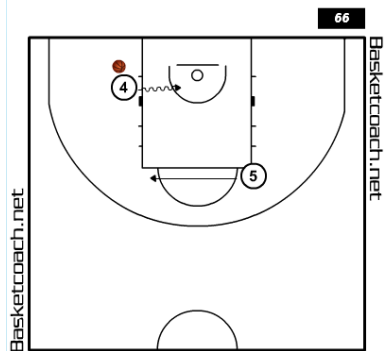
-  Senza palla
-  Con palleggio

La regola è che se il palleggiatore va “di mano destra”, tutti girano a destra, e viceversa.



Ma la regola dell’orologio ha le sue particolari eccezioni:

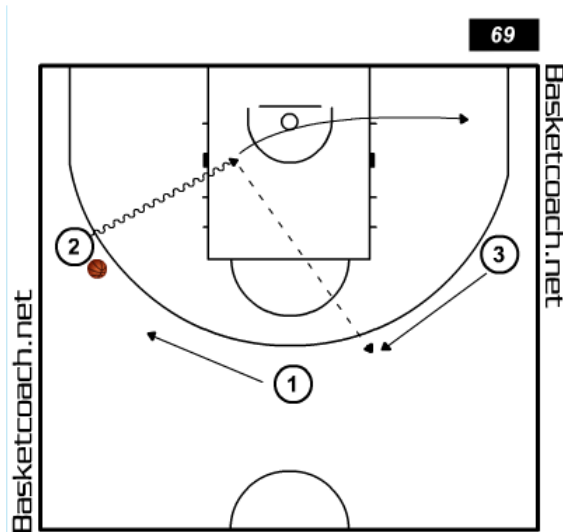
-  sulla linea di fondo (vedi diag. 65);
-  pivot basso-alto (vedi diag. 66);
-  pivot alto-basso (vedi diag. 67 e 68);
-  passo dentro o passo fuori del giocatore interno 04, su penetrazione di 03 (vedi diag. 68)



Esercizi con due giocatori (tre scarichi, poi tiro)

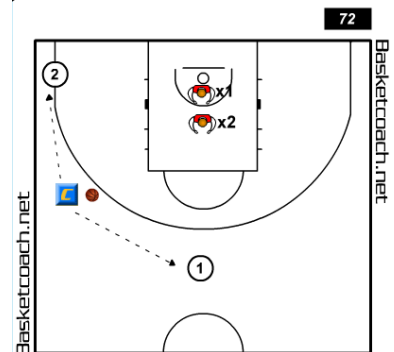
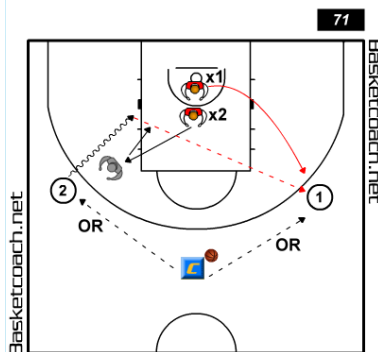
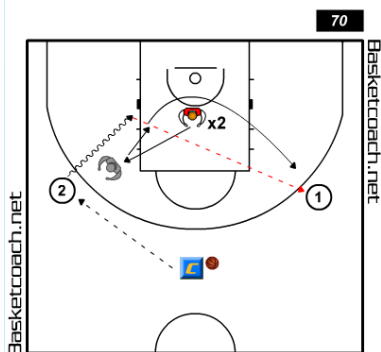
Esercizi con tre giocatori (tre scarichi poi tiro)

Esercizi con quattro giocatori (tre scarichi e poi tiro)



La regola per colui che ha fatto lo scarico (02) è di non fermarsi, ma continuare a muoversi sul lato opposto dove si può anche ricevere e tirare, al limite continuare ... con una seconda penetrazione e scarico (regola dei 24 secondi permettendo)

PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI



Nel diagramma 70, il difensore X2, che parte da sotto il canestro, va a marcare il ricevente O2, e, dopo averlo fermato, dovrà recuperare e cercare di ostacolare O1 che nel frattempo ha ricevuto sullo scarico.

Nel diagramma 71, si parte allo stesso modo, ma col secondo difensore che ha il compito di recuperare sullo scarico. Si gioca 2c2.

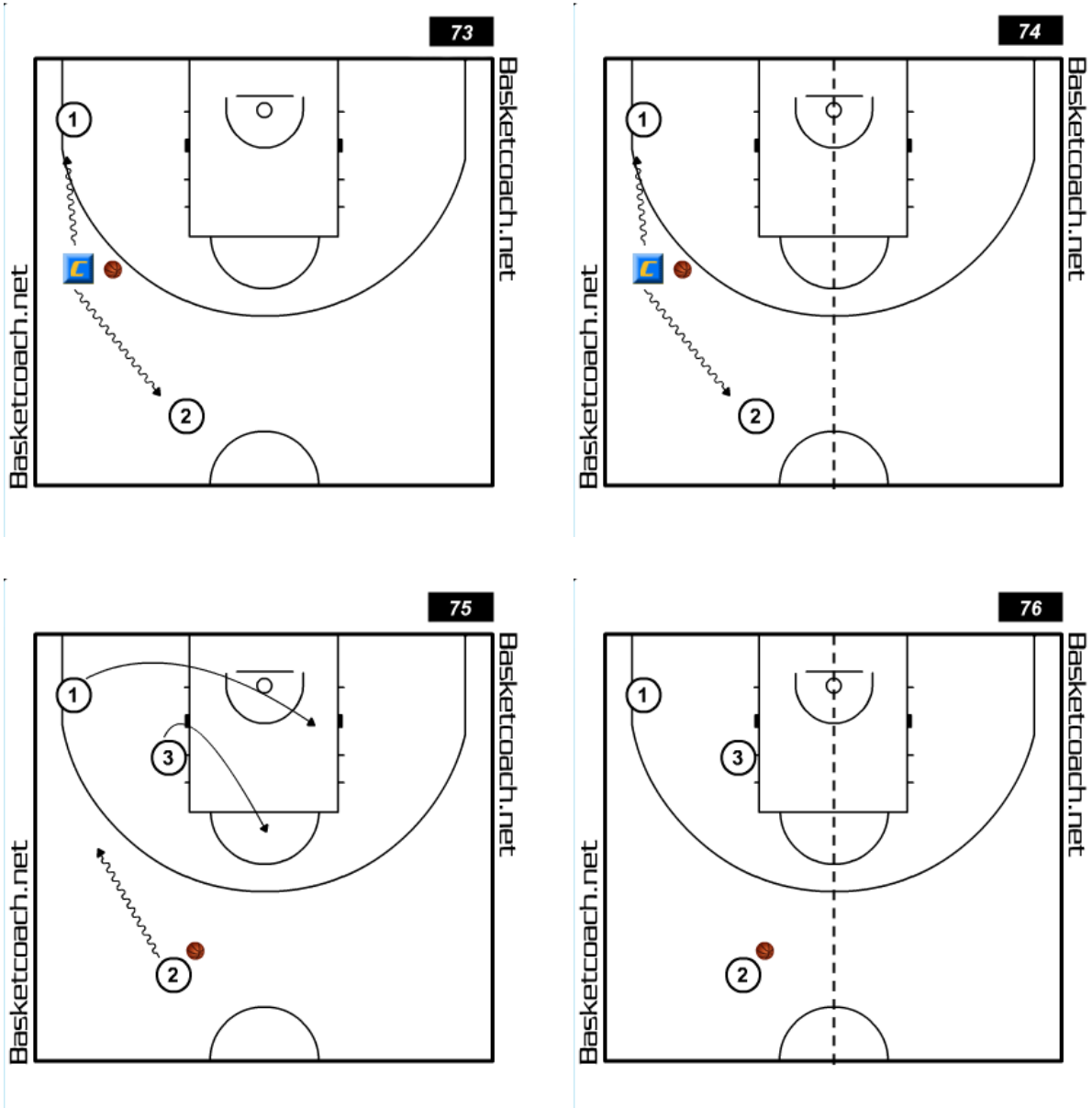
Nel diagramma 72, il coach passa la palla indifferentemente a O1 o O2 e poi si gioca 2c2. Dopo aver eseguito due scambi di penetra e scarica si può concludere.



I FIGLI DEL PASSING ... GAME BOY

Nel diagramma 73 è il Coach che inizia l'azione palleggiando verso 01 oppure coinvolgendo 02. Il seguito dell'azione spetta ai due giocatori che effettuano tre scambi prima di tirare.

Nel diagramma 74 la situazione è più difficile in quanto si può usare solo un quarto di campo.



Nel diagramma 75 i giocatori hanno il compito di iniziare l'azione rispettando gli spazi ed effettuare almeno tre scambi prima di tirare. L'idea è quella di passare e muoversi in modo utile, mantenendo una certa pericolosità, e andando dentro alla virtuale difesa.



Nel diagramma 76 la stessa azione diventa più difficile per lo spazio ristretto ad un quarto di campo. L'attaccante 02, con la palla ha il compito di coinvolgere gli altri due compagni e sa che può farlo con il palleggio, oppure utilizzando il passaggio: il movimento di 01 e 03 fatto "prima" del passaggio o del palleggio iniziale, rende l'azione più efficace.



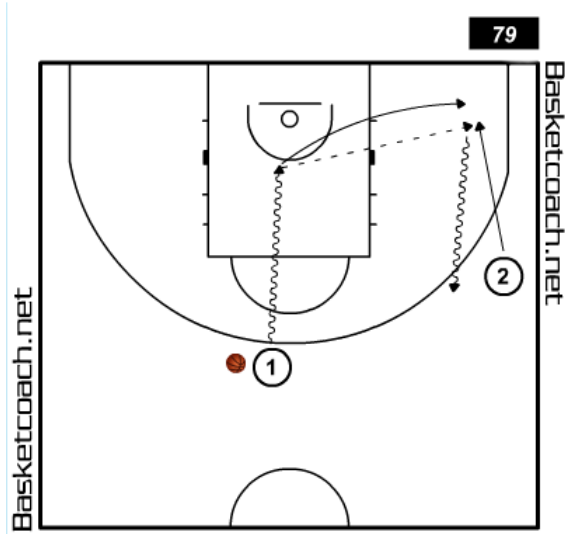
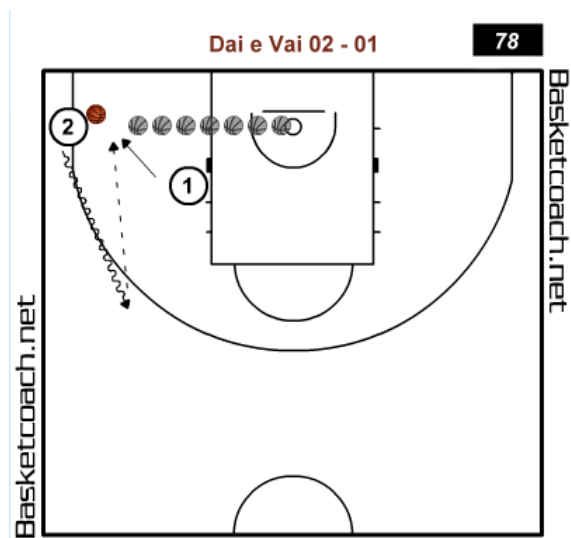
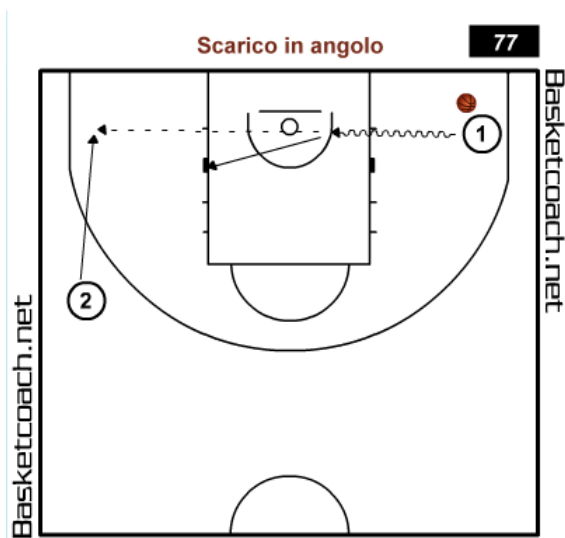
PENETRA E SCARICA SULLA LINEA DI FONDO

PRIMO CASO

Una collaborazione che nasce dalla penetrazione lungo la linea di fondo (vedi diag. 77), prodotta da 01. il compagno 02 si posiziona in angolo per ricevere il passaggio, con possibilità immediata di tiro. In seguito dopo il passaggio, 01 va in pivot basso. Nel diagramma 78, si può vedere come 02 palleggia per allontanarsi dall'angolo e 01 lo rimpiazza per:




-  tirare;
-  finta di tiro partenza in palleggio – arresto e tiro.

Quando 02 passa a 01, non può rimanere fermo. Un semplice dai – e – vai lo renderebbe più pericoloso.

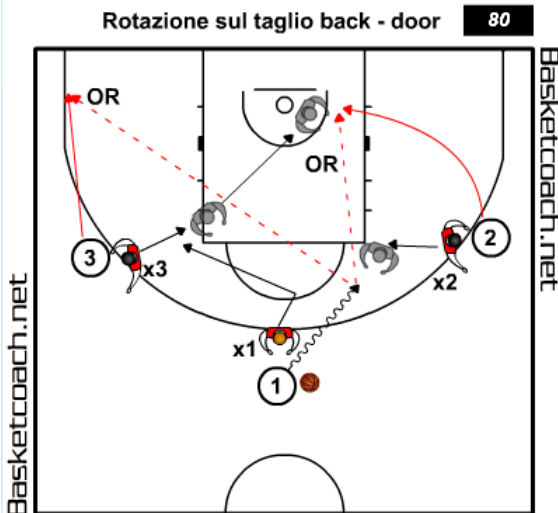


SECONDO CASO

Il giocatore centrale 01 penetra e scarica a 02 che scende in angolo per l'appoggio. 02 esce in palleggio, invece di tirare. Subito 01 lo rimpiazza per dare continuità alla collaborazione. 02 può passare in angolo a 01, e successivamente esegue un dai – e – vai.

-  Utilizzare le collaborazioni 3c3 con lo “scarico” in angolo;
-  utilizzare altre angolazioni;
-  giocare 3c3 con taglio “back-door” sul primo palleggio (vedi diag. 80).





Nel diagramma 80, l'attaccante 01 penetra, ma viene subito chiuso dal difensore x2. A questo movimento difensivo 02 reagisce prontamente con un taglio back-door. Il terzo difensore (x3) sarà pronto a chiudere quel taglio, ma anche 03 potrà ricevere in angolo, perché in vantaggio rispetto a x1 che sta ruotando in difesa.

- 🧠 4 contro 4 a metà campo a handicap (il difensore sta girato con palla tenuta dall'attaccante sulla sua schiena)
- 🧠 Idem ... con "back-door", rotazioni difensive e scarichi;
- 🧠 aggiungere la finta di tiro;
- 🧠 aggiungere arresto e tiro power move;
- 🧠 4c4 a metà campo, più transizione
- 🧠 aggiungere il Pivot-Basso;
- 🧠 aggiungere un Post alto.

Lavorare sul concetto che il pivot deve portarsi alle spalle della difesa facendo anche semplicemente un passo dentro, oppure un passo fuori, per togliere l'aiuto e per rendersi più pericoloso (confronta diag. 68 a pag. 32)

21. DIVIDERE IL LAVORO

Ora bisogna mettere insieme due veri e propri "reparti" che, sino a questo momento, hanno avuto istruzione separata e specifica, al fine di farli muovere fluidamente, come le cinque dita di una mano, dita lunghe e dita corte, coordinandole insieme:

- 🧠 **INTERNI O AVANTI**
- 🧠 **ESTERNI O PERIMETRALI**







Consideriamo i nostri obiettivi e le nostre idee di gioco per poter proseguire con lo scopo preciso di non inventare o improvvisare nulla.

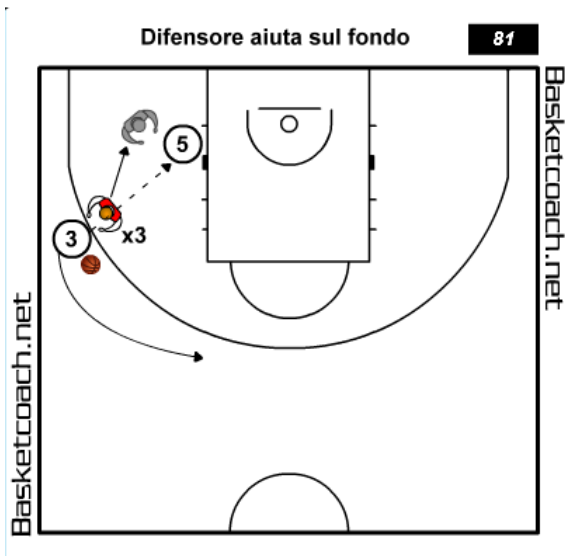
Un concetto tattico da applicare in situazioni di gara è quello di non tenere per molto tempo gli "avanti" attorno al perimetro, né le guardie vicino all'area dei tre secondi. Questo per ritrovare le posizioni più congeniali e naturali, dove i nostri giocatori sono più allenati, efficaci e pericolosi. E dove certamente si sentono più preparati e a loro agio.



22. REGOLE PER GLI ESTERNI

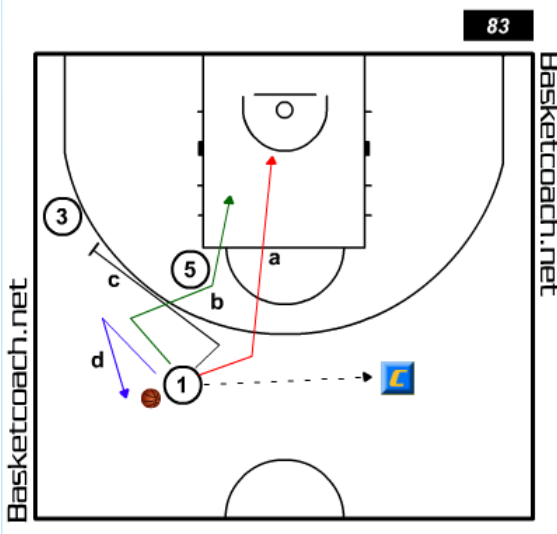
Non appena pensiamo di mettere in campo tre esterni, le regole di movimento debbono essere stabilite chiaramente. Ecco in sintesi:

-  piedi a canestro;
-  battere l'avversario uno – contro – uno;
-  guardare “dentro”;
-  fintare “dentro”;
-  passare “dentro” al pivot basso e muoversi sul perimetro in relazione alla posizione assunta dal proprio difensore x3 che “flotta” (vedi diagg. 81 – 82);
-  servire il Post Alto.








GLI ESTERNI POSSONO FARE

I vari percorsi dell' 1c1 senza palla sono visibili nel Diag.83



Il giocatore 01, dopo il passaggio può eseguire:

-  **Dai e vai** (*percorso a*)
-  **Taglio usando il blocco di 05** (*percorso b*)
-  **Dai e cambia** (*percorso c*)
-  **Rimpiazzare se stessi** (*percorso d*)

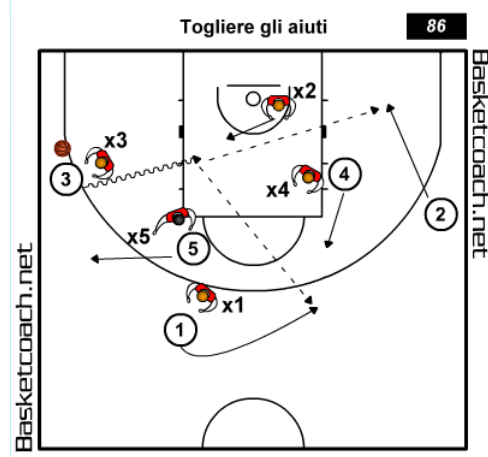
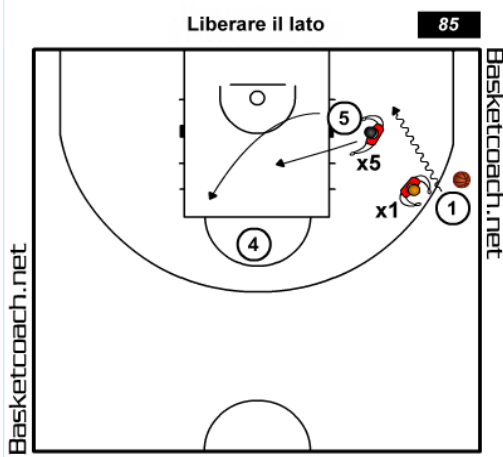
 **1c1 con palla.** Stabilire dove e quando e con quanti palleggi; se sia più conveniente una penetrazione laterale o centrale, quindi come si muoveranno i compagni di conseguenza.



Se è possibile, un solo palleggio “esplosivo” offre le migliori opportunità per conservare o incrementare un vantaggio (vedi diag. 84 – **percorso e**).

Quando il pivot è basso, marcato d’anticipo e non può “ricevere” il passaggio deve andare via, creando uno spazio per l’1c1 del compagno con palla (diag. 85); in gergo “liberare il lato”.

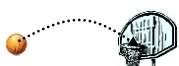
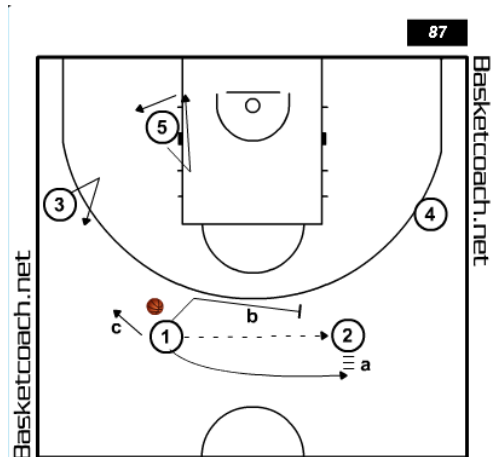
Nel diagramma 86 abbiamo un esempio di adeguamenti difensivi. Per togliere l’aiuto su 03, gli attaccanti 01, 02, 04 e 05 devono muoversi per trovare le giuste linee di passaggio, come indicate sul diagramma.



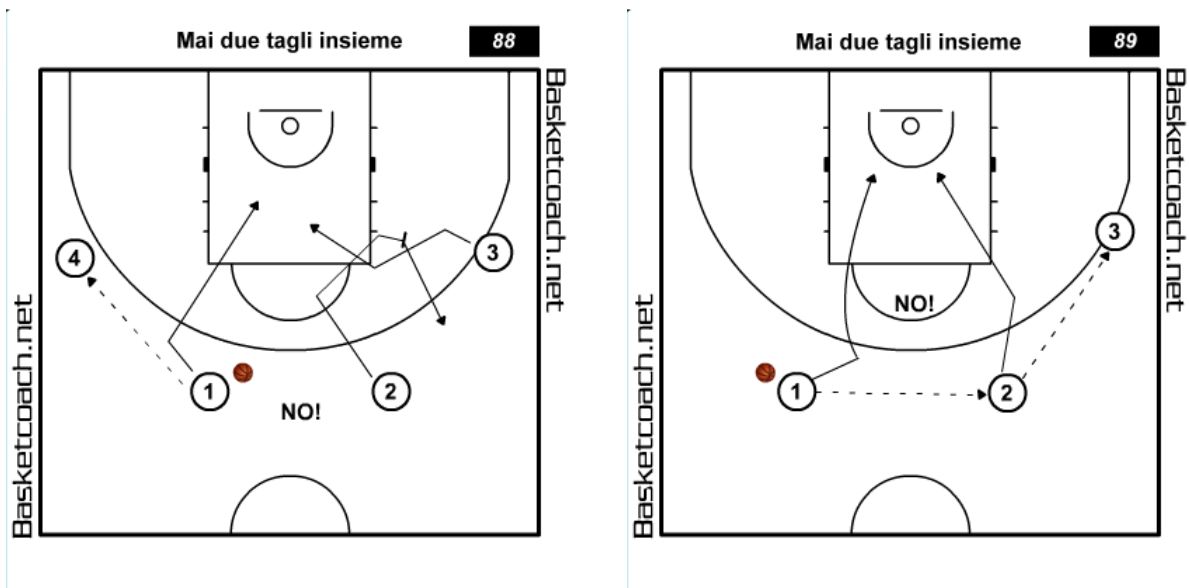
DEGLI ESTERNI DEVONO EVITARE

Osserviamo il diagramma 87:

- 🧠 il taglio esterno (dai e segui tra le guardie), inefficace perché ci si allontana dal canestro e si sovrappongono due attaccanti violando la regola di spazio. In questo modo non c’è nessuna pericolosità di 01 che ha appena passato palla a 02 (**percorso a**);
- 🧠 blocco sulla palla (**percorso b**);
- 🧠 rimanere fermi dopo il passaggio (**percorso c**);
- 🧠 variare lo spazio e/o la distanza dal compagno e dalla palla;
- 🧠 fare un taglio in una posizione già occupata, ad esempio dal pivot basso 05;
- 🧠 “uccidere” il palleggio senza motivo (buttando la palla a terra);
- 🧠 ignorare cosa sta succedendo in campo.



- 🧠 Fare un secondo taglio contemporaneo, disattendendo il concetto di spaziature e dando luogo alla possibilità di far trovare due compagni in linea con la palla. (Diagg. 88 – 89)



Sorge spontanea ora una domanda che sembrerebbe provocatoria:

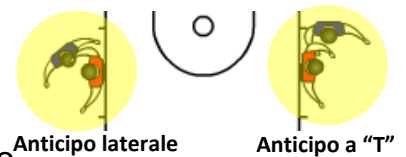
“E’ più importante essere capaci di giocare 1c1, oppure essere in grado di togliere gli aiuti difensivi?”.

La questione non si pone, poiché non esiste un concetto (1c1) senza l’altro (togliere gli aiuti) nella costruzione di un qualsiasi gioco libero.

COLLABORAZIONI CON I COMPAGNI

1. Stabilire il modo con cui si passa la palla dentro; come, quando e perché:

- 🧠 dopo un finta di passaggio;
- 🧠 alta, se l’avversario del pivot è dietro le sue spalle;
- 🧠 diretta se la posizione del pivot è perpendicolare rispetto all’avversario (a “T”);
- 🧠 battuta se il difensore è d’anticipo laterale;
- 🧠 “Lob” (pallonetto) se l’avversario è davanti;
- 🧠 “di sponda”, se il difensore è sbilanciato su un lato.



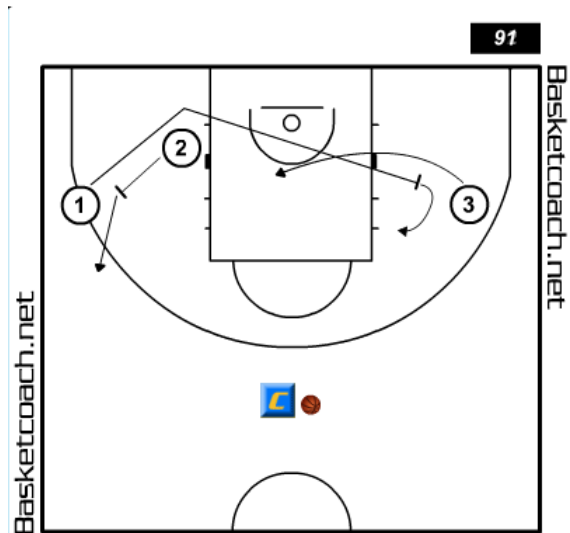
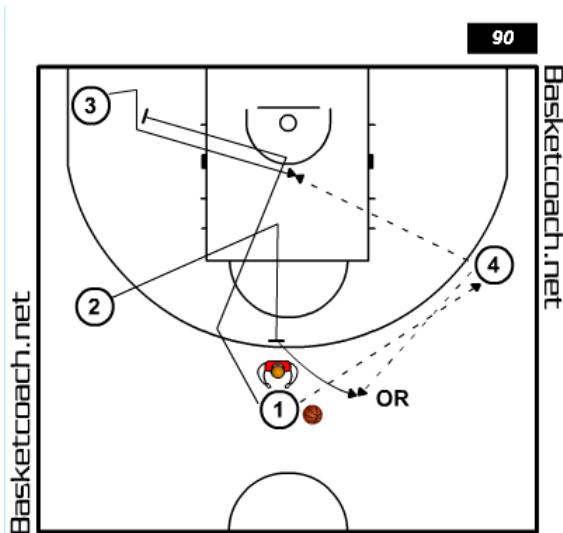
2. Dare la palla al post-alto, quando è libero, offre molte possibilità di soluzioni (destra, sinistra, dentro, cambio lato etc. ..., avendo egli identiche possibilità sia a dx che a sx).

3. Muoversi senza palla per togliere l’aiuto difensivo;

- 🧠 rimpiazzare, riferito alla posizione di guardia in punta;
- 🧠 andare dietro la schiena di colui che aiuta sul lato debole.

4. Dopo aver utilizzato un blocco, fare un blocco.

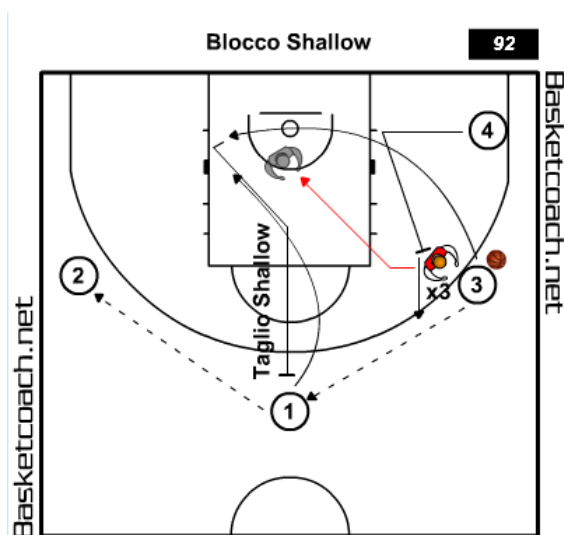




Immaginiamo una “catena” di blocchi nei diagrammi 90 – 91.

Nel diag. 90, appena 02 si muove, 01 passa a 04 e poi sfrutta il blocco cieco di 02. Si è creata una doppia possibilità: può ricevere 03 oppure 02. Se la difesa è stata pronta a fermare il primo movimento di 02, sul secondo blocco (portato da 01 per 03) la difesa potrebbe trovarsi in difficoltà.

Nel diag. 91, lavoriamo invece su una “catena” di blocchi ciechi, con palla al coach in posizione centrale. L’ala 01 sfrutta il primo blocco di 02, ma è anche pronta a eseguire il secondo blocco per 03. Su questo movimento di tre attaccanti, la palla può essere gestita centralmente da due guardie.



Nel diagramma 92 vediamo ancora un esempio interessante, quando si usa un blocco cieco “esternamente”.

Se 03 non riceve la palla, se non è stato sufficiente il blocco cieco di 04 per smarcare 03, bisogna cogliere il momento in cui il difensore x3 si gira per controllare la situazione. Così 03, ritorna con un taglio “shallow” (che alla lettera significa “poco profondo”) in post alto portando un blocco cieco per 01 che può ricevere.



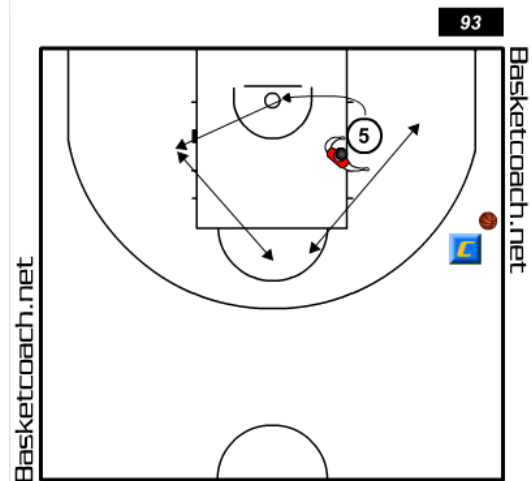
23. REGOLE PER GLI "AVANTI" (O INTERNI)

A seconda del materiale "umano" a disposizione e delle sue caratteristiche tecniche possiamo inserire le seguenti regole:

- 🧠 il primo compito è bloccare, il secondo "chiamare" la palla;
- 🧠 il "pivot-basso", prende e tiene la posizione per due secondi. In caso di mancata ricezione della palla, si allontana in taglio mantenendo un atteggiamento di pericolosità e guardando la palla.

Confrontiamo il diagramma 93; il pivot 05 cerca di mantenere la posizione, ma è pronto ad allontanarsi. Va sotto canestro e potrebbe ritornare in posizione, oppure andare dall'altra parte, cambiando lato.

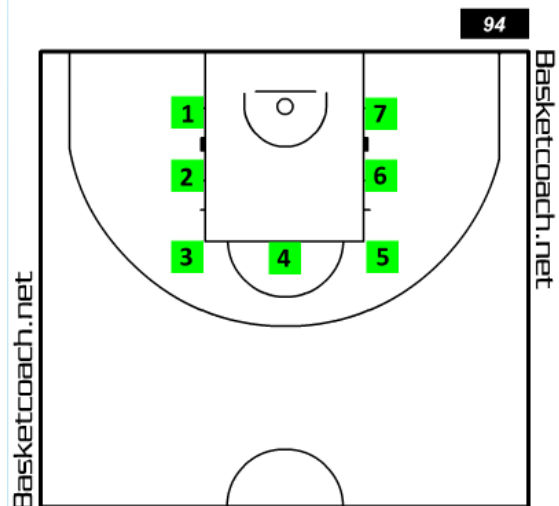
Dalla posizione di post-basso è importante salire in alto, per poter ricevere la palla in movimento.



- 🧠 Chiamare la palla lontano dalla difesa: il pivot, quando vede aprirsi una linea di passaggio, non deve esitare di prendere posizione anche dentro l'area dei tre secondi.

🧠 **Se riceve la palla:**

- 🟡 guarda per un canestro immediato. Ha un secondo per tirare, due secondi per usare una finta;
- 🟡 guarda per una soluzione alto-basso o viceversa;
- 🟡 "Re-load" ovvero scarica la palla fuori, e prende nuovamente la posizione per ricevere;
- 🟡 Riapre sul lato debole (dentro e fuori sfruttando la linea dei tre punti), ha tre secondi per ribaltare il gioco.

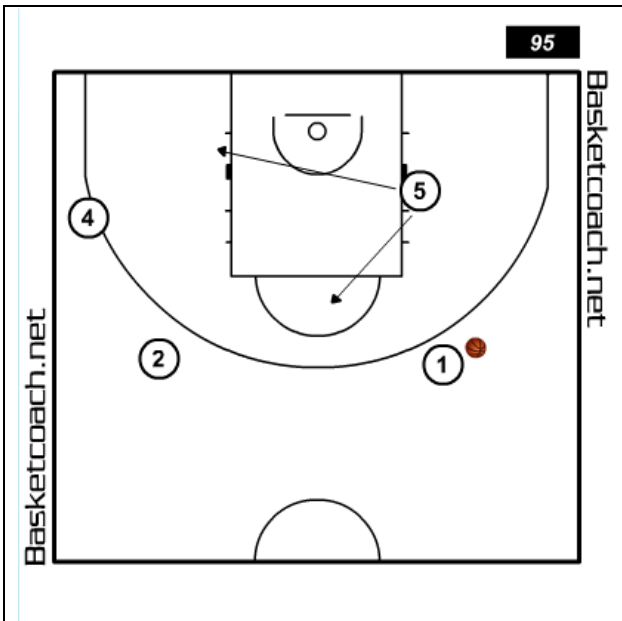


- 🧠 Sette sono le posizioni possibili intorno all'area che si vedono numerate nel diagramma 94.

Il giocatore strategicamente più importante, è sempre il "centro" o "pivot", per il semplice motivo che egli impegna, in prima persona, più di un difensore per marcarlo.



ESERCIZIO CON UN "AVANTI"



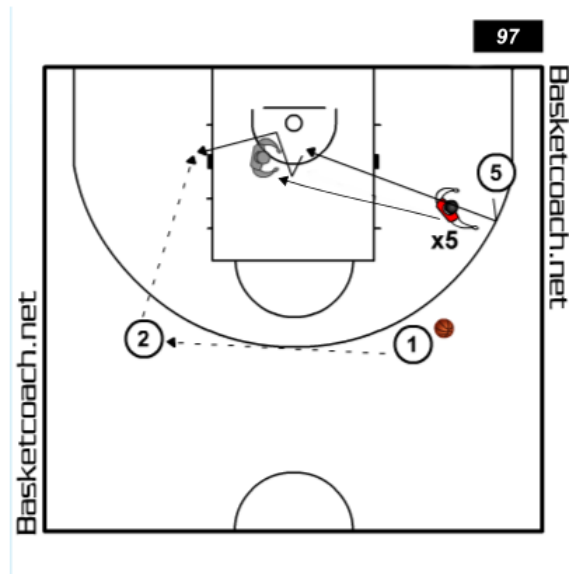
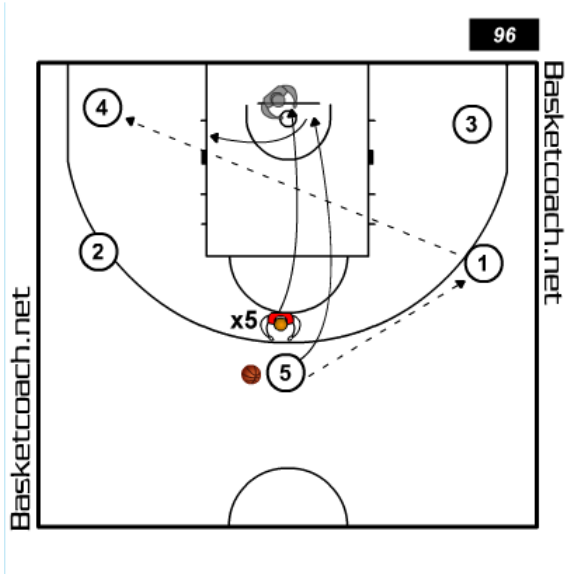
Osserviamo il diagramma 95: il pivot 05 è libero di muoversi dentro l'area, senza difensore. I compagni 01, 02 e 03 sono fermi e si passano la palla, prima di passarla a 05 che conclude.

Successivamente 01, 02 e 03 possono muoversi tagliando l'area, con "dai e vai" oppure "dai e cambia" o con "penetra e scarica". Oppure semplicemente per rimpiazzare lo spazio lasciato libero dal compagno. Il pivot 05 si muove di conseguenza, riceve e conclude.

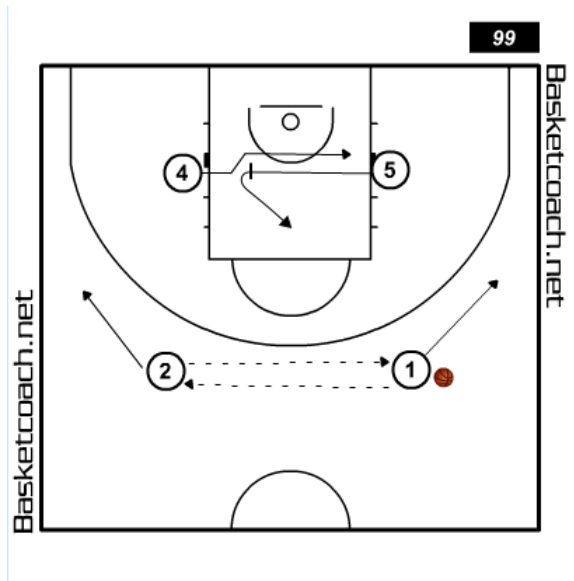
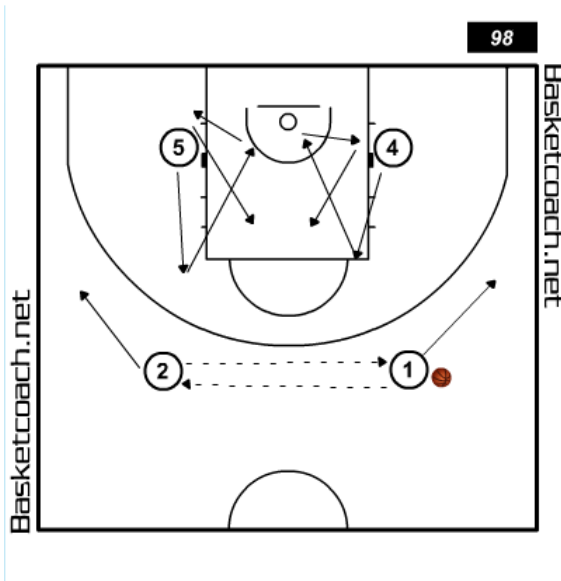
Poi si aggiungono i tre difensori esterni; in ultimo si gioca 4c.4 nella metà campo.

PRENDERE E MANTENERE LA POSIZIONE

Si suggeriscono due situazioni, da usare come esercizi: nel diag. 96, 05 è il pivot che parte come "esterno" per andare in pivot – basso con un "dai e vai". Potrebbe ricevere sul lato della palla. Il diag. 96 (1c.1 del giocatore interno con quattro appoggi esterni) e diag. 97 (1c.1 del giocatore interno con due soli appoggi) mettono in evidenza la situazione di passaggio immediato sull'altro lato, ribaltamento, e mantenimento della posizione a contatto con il difensore x5.



ESERCIZIO CON DUE "AVANTI"



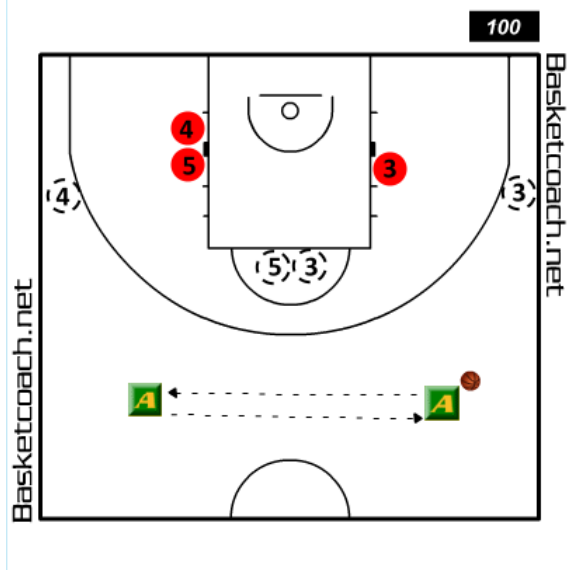
Nel diag. 98 i due esterni in appoggio 01 e 02 (o gli allenatori) si passano la palla come punto di riferimento per il movimento individuale dei due pivot. Passaggio tra le guardie e allontanamento, per poi rientrare.

Se la palla viene passata al pivot occorre tagliare come illustrato nei diagrammi 81 e 82 (pagina 37) o liberare il lato per togliere l'aiuto.

Nel diag. 99: mentre 01 ha la palla, il pivot 05 esegue il blocco per liberare 04. Il bloccante deve avere la certezza che il compagno 04 vada verso la linea di fondo, mentre 05 cercherà un vantaggio immediato tagliando verso la palla (nel caso di cambio difensivo).

ESERCIZIO CON TRE "AVANTI"

- 🧠 **3c0 per il "timing"** (vedi punto 20, e i relativi concetti "penetra e scarica") a pag 31 e seguenti.
- 🧠 **3c3 per "leggere la difesa"** dove mettiamo due appoggi in posizione di guardia, e i tre "avanti" possono schierarsi lungo la linea di fondo, oppure con uno stack alto o basso (vedi diag. 100)



REGOLA BASE PER GLI "AVANTI"

Sia che schieriamo:

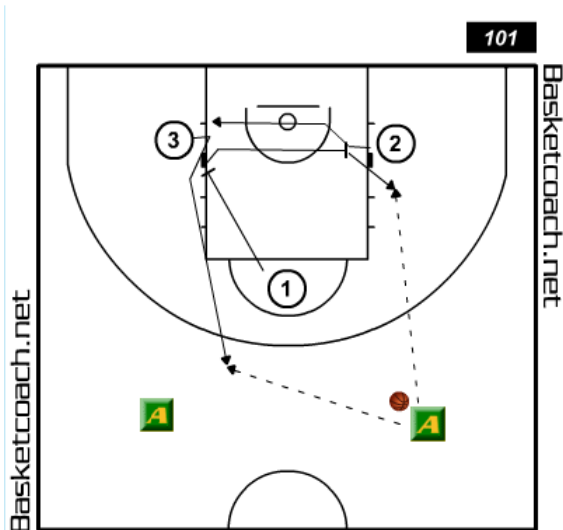
- 🧠 **Pivot 05: se schieriamo un interno;**
- 🧠 **Ala-Pivot 04 e 05 : se schieriamo due interni;**
- 🧠 **Ala 03, Ala-Pivot 04 e Pivot 05 se schieriamo tre interni.**

Ogni qualvolta arrivano in attacco con difesa schierata, devono cambiare posizione e schieramento, per evitare di:

- 🏀 facilitare il compito della difesa che, dopo un po' potrebbe , giocare a memoria;
- 🏀 essere prevedibili, e meno pericolosi;
- 🏀 usare solo una parte del proprio repertorio, su una sola parte del campo;
- 🏀 evitare di far scattare manovre difensive predisposte, tipo raddoppi di marcamento o rotazioni.

ESERCIZIO: "TRECCIA DI BLOCCHI"

(Ovvero 3c3 con triplo post e con uno o due appoggi prima fermi e poi in movimento)



Regola: il post più vicino alla palla, e cioè 01, blocca per il più distante dalla stessa 03, nel nostro caso.

Successivamente, 01 prosegue per portare un blocco al terzo post 02 , che non è ancora intervenuto in questa sequenza.

Diag. 101

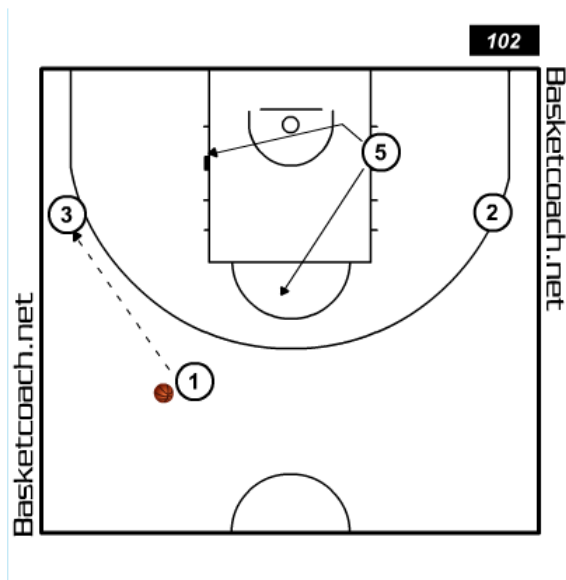


24. COMBINARE IL LAVORO DEGLI ESTERNI E DEGLI "AVANTI"

Il primo esercizio potrebbe essere il seguente:

3c0 con l'aggiunta del pivot 05, libero di muoversi dentro l'area.

Poi, 3c3 con l'attaccante 05 libero di muoversi alto, basso o esterno.



In questo esercizio i tre esterni possono usare tutti i movimenti visti nel diag. 83 di pag. 37

- **Dai e vai.**
- **Tagliare, usando il blocco.**
- **Utilizzare il dai e cambia.**
- **Penetra e scarica.**
- **Rimpiazzare se stessi.**
- **Infine si gioca 4c4 agonistico.**
- **Poi 4c4 più transizione.**

Nota: Bobby Knight sostiene la teoria per cui nel gioco libero la palla circola, si muove e reagisce all'azione in relazione ai movimenti degli attaccanti, ovvero a ciò che stiamo facendo, seguendo regole del gioco libero.

Ad esempio, se sta arrivando il pivot, bisogna preoccuparsi di fare arrivare la palla in ala.

Invece negli schemi e/o nelle azioni organizzate in base a schemi ogni attaccante agisce in relazione al movimento della palla.

Ritornando all'esempio precedente, se la palla è in posizione di ala, il pivot dovrà tagliare e chiamare la palla; in base alla teoria KNIGHTIANA nella seconda soluzione perderemmo qualche frazione di secondo, e una parte della nostra capacità di anticipazione.



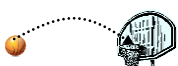
25. RICORDARE DIECI REGOLE PER GLI ESERCIZI E L'ALLENAMENTO

... e farle rigorosamente applicare ogni giorno.

Le regole rappresentano sempre delle restrizioni. Ma esse sono indispensabili per sviluppare i punti che si ritengono importanti o da migliorare, sia per i giocatori singoli, sia per il gioco collettivo, sia per migliorare l'efficacia dei nostri possibili schieramenti.

Ecco le dieci regole:

- usa solo ciò su cui hai lavorato;
- tieni la palla per due secondi, con i piedi a canestro per permettere ai compagni di muoversi o cambiare posizione. Se ricevi, e vedi che un compagno è libero, dagli subito la palla. Se non lo vedi, aspetta, contando mentalmente: "1001-1002", poi passa la palla;
- rispetta le regole di spazio, e stai lontano dalle linee;
- non tagliare in una posizione dove ci sia un pivot basso, per evitare la congestione dell'area e per non rompere la regola di spazio;
- chiama per nome il compagno che vuoi bloccare (versione casereccia dell'espressione: "Use me!" dei giocatori del North Carolina ai tempi di Dean Smith);
- tieni fisicamente ciascun blocco per due secondi, contando mentalmente come sopra indicato;
- cerca di dare la palla nella zona del post alto, per maggiori possibilità di soluzione dovute al rovesciamento del gioco;
- prendi iniziative senza la palla, ovvero:
 - a) se vedi un compagno sotto di te, **Blocca verticale**;
 - b) se vedi un compagno sopra, **Blocca cieco**;(vedi diagrammi 103 e 104 riferiti alla posizione del giocatore **03** rispetto a **02**;
- stai attento a ciò che fanno gli altri quattro compagni, sappi cosa sta succedendo in campo. In tal modo ritorniamo alla regola "vedere i quattro compagni" di cui abbiamo parlato per la prima volta a pagina 12;
- chiama per nome il compagno dal quale vuoi ricevere la palla.



26. GIOCHI CON LIMITAZIONI PER L'ALLENAMENTO

Lo scopo è quello di lavorare per ottenere il miglior tiro possibile completamente libero.

Senza "limitazioni" non ci può essere un buon insegnamento, né apprendimento, né correzioni mirate.

Se non c'è contropiede, vogliamo quattro passaggi prima del tiro.

Ovvero la possibilità di "rovesciare" il gioco anche una – due volte durante la stessa azione. Così avremo il tempo di guadagnare un fallo, cercare un tiro da breve distanza o in corsa, oppure dare la palla al pivot.

In allenamento è strettamente obbligatorio contare ad alta voce il numero dei passaggi.

Gli errori della difesa si puniscono meglio dando la palla al pivot.

"Andare avanti" nell'attacco non deve essere un problema per i nostri giocatori.

Cinque passaggi prima del tiro.

Contando ad alta voce. Questo serve per migliorare tagli e passaggi, movimento, blocchi ecc ... salvo che si possa tirare liberi da sotto.

Siamo in allenamento, e non si tiene conto in questa fase della regola dei 24".

5 contro 5 a punteggio.

Si può tirare in corsa. Ecco come vengo conteggiati i punti:

1. due punti per un tiro in corsa o da sotto;
2. un punto per cinque passaggi consecutivi;
3. un punto in meno (-1) se la difesa tocca la palla;
4. tre punti in meno (-3) se la difesa intercetta la palla;
5. la squadra che arriva a dieci punti, vince la partitella.

Solo "Sempronio" può tirare.

Quando, come e dove vuole. Tutti devono lavorare per lui e lui lo sa. Questo modo di giocare è ottimo ad esempio per la preparazione mentale all'attacco della zona o a sue varianti.

Solo "Tizio e Caio" possono tirare.

Sono i nostri migliori tiratori, e tutti lavoreranno per allentare la pressione difensiva su di loro.

Solo "Nevio" e "Simplicio" NON possono tirare.

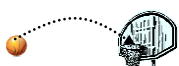
In questo modo, gli altri tre compagni sanno che non possono contare su di loro per far muovere il punteggio.

Niente palleggio per i primi tre passaggi.

Niente palleggio prima della metà campo.

E' permesso solo il tiro in corsa. In questo caso il tiro dipende interamente dal lavoro senza la palla, dal passaggio, dai tagli, dai blocchi, dagli smarcamenti ...

Un solo palleggio oltre la metà campo.



“Lucio” deve toccare la palla 1-2 volte in pivot prima del tiro.

Questa regola permette di sviluppare la sua abilità con qualsiasi schieramento e gli altri quattro devono lavorare forte per lui ... e “Lucio” lo sa.

Tutti devono passare dalla posizione di “Play”.

Questo esercizio diverte e arricchisce tutti tecnicamente.

Tutti e cinque devono toccare la palla prima del tiro.

Tre blocchi prima del tiro.

Utilizzare tutti i 24” per segnare.

Serve per valutare il valore del possesso di palla. Anche se non stiamo giocando bene, finché abbiamo il possesso di palla, non accade nulla di grave. Andare avanti e lasciare trascorrere il tempo, non deve essere assolutamente un problema, ma solamente una questione di disciplina tattica.

Venti secondi per segnare

Dieci secondi per segnare

Quindici secondi per concludere “uno – contro – uno”

Cinque – contro – Cinque a metà campo

Partitella di 10’ bianchi contro verdi, dove l’allenatore chiama e controlla ciascun possesso di palla, richiedendo i diversi schieramenti e assegnando il possesso di palla anche più volte di seguito alla stessa squadra. Così gli attaccanti devono pensare e reagire per passare da uno schieramento all’altro. Essendo il basket un “gioco di situazione” con continui cambiamenti di fronte, di ritmo, di tattica, di difesa ecc., questo esercizio serve a sviluppare l’abilità del reagire e mettere “*pressione mentale*”, per mantenere la massima concentrazione.

Cinque – contro – Cinque imprevedibile

Al fischio del coach, palla a terra e cambio istantaneo attacco-difesa.

Partita da Tiro Libero “Boston Drill”

Si gioca 5c5, bianchi contro verdi. Inizia il Play verde, finisce il “centro” dei bianchi. Ogni azione prevede solamente due palloni giocati (uno per il tiro libero, l’altro per la transizione offensiva più eventuale rimbalzo offensivo). Poi, stop e di nuovo si ricomincia dal tiro libero, tenendo il punteggio.

Vincerà la squadra che al termine dell’azione scaturita dal decimo tiro libero, avrà segnato più punti.

Questi giochi di restrizione debbono essere usati separatamente. Il tempo di lavoro complessivo durante un allenamento deve essere limitato a un massimo di dieci minuti.



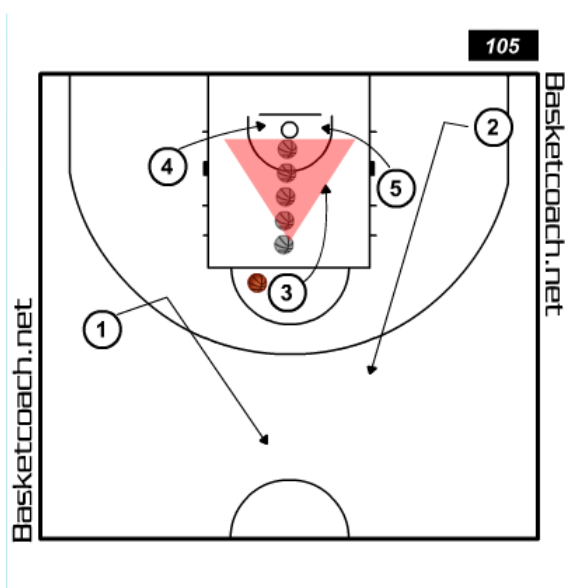
27. ORGANIZZARE IL RIMBALZO D'ATTACCO MEDIANTE REGOLE FISSE E SPECIFICHE

RICORDA: il 75% dei tiri sbagliati cade sul lato del canestro opposto a quello da cui è partito il tiro.

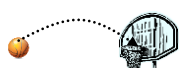
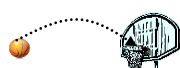
Si può organizzare nella maniera più tradizionale:

- 🧠 con tre giocatori fissi, ali e centro 03, 04, 05 indipendentemente dalla loro posizione in campo al momento del tiro;
- 🧠 oppure “con assetto variabile” tenendo conto della situazione e delle posizioni che si hanno al momento del tiro, come fanno anche alcune squadre NBA (Boston Celtic's).

REGOLA GENERALE: chiunque tiri da fuori area o da tre punti, corre indietro, verso la metà campo e non deve partecipare in alcun modo al rimbalzo d'attacco (eventualmente ci andrà una guardia). Colui che tira da dentro l'area, o ai limiti della stessa, andrà a rimbalzo ... solo se non si tratta di una guardia o un playmaker.



Saper organizzare questa fase del gioco, può incrementare il rendimento offensivo della squadra anche sino al 30%, considerando non solo i secondi tiri (che significa far canestro senza “la palla”) ma anche il buon assetto difensivo che può evitare falli o falli antisportivi, un “bonus” troppo anticipato e/o facili canestri subiti in contropiede. (diag. 105).



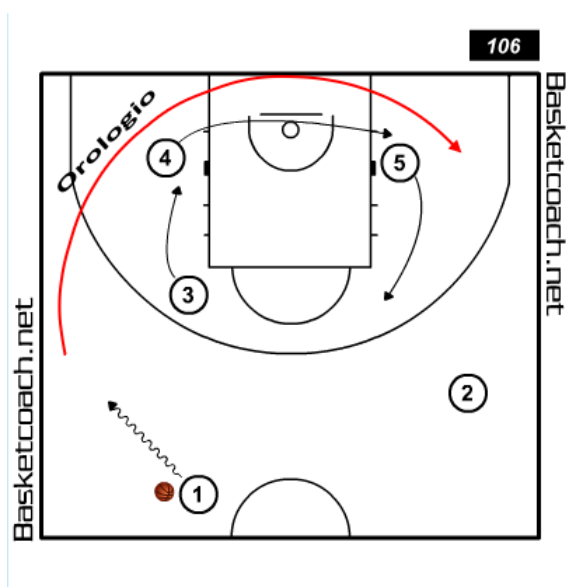
28. STABILIRE UN MOVIMENTO INTRODUTTIVO

Questo movimento viene anche chiamato “di entrata”, e si realizza non appena la palla supererà la metà campo, come se fosse un segnale convenzionale “muto” che dà il “ritmo” e il via al nostro gioco libero.

Per quale motivo si attua? Perché non sempre chi ha la palla può prendere tutta l’iniziativa che vuole, e non sempre chi la dovrebbe ricevere è libero nel preciso istante in cui vorrebbe.

- 🧠 **Passaggio da “guardia” ad “ala” oppure passaggio da “guardia” a “guardia”.**
- 🧠 **Un blocco senza palla:**
 - 🏀 andando a interessare il compagno “sotto” con un “blocco verticale”.
 - 🏀 andando a coinvolgere il compagno sopra con un “blocco cieco”.
- 🧠 **Un taglio “flash” per ricevere la palla in post-alto.**
- 🧠 **Una rotazione di giocatori non appena la palla supererà la metà campo, nel verso della palla, come per seguire la regola dell’orologio (diag. 106).**

50



- 🧠 **Una particolare posizione di partenza del nostro giocatore numero 5, può dare luogo a un determinato schieramento d’attacco, come usava fare la squadra milanese di Dan Peterson.**



29. PROGRESSIONE DIDATTICA E REPERTORIO DI ESERCIZI (DAL 2C0 AL 5C5)

Il compito di ogni buon allenatore è quello di scegliere esercizi o combinazione di esercizi, ricavandoli da situazioni di gara, e proporli in allenamento.

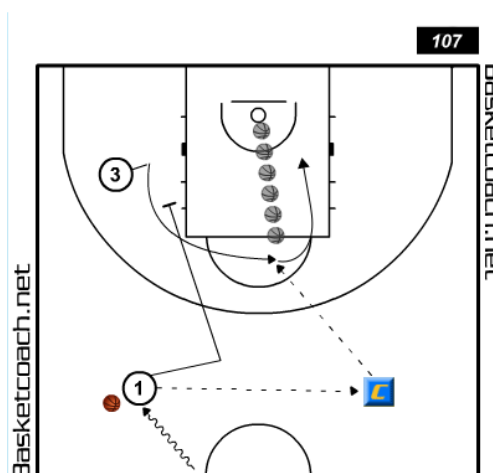
Fatta salva la parte didattica, ogni volta che si lavora 2c2 o 3c3, ciascun esercizio ha sempre un doppio valore, sia per la difesa che per l'attacco.

Gli esercizi sono il mezzo per creare le abitudini e per fare rispettare le regole.

● BLOCCO VERTICALE:2C0

L'allenatore passa al tagliante 03 che riceve, tira e segue per il rimbalzo. Diag. 107.

I giocatori 01 e 03 nell'esercizio cambiano fila.



● DUE CONTRO UNO (INSERENDO IL DIFENSORE CONTRO 03).

Il difensore viene istruito e guidato dall'allenatore a:

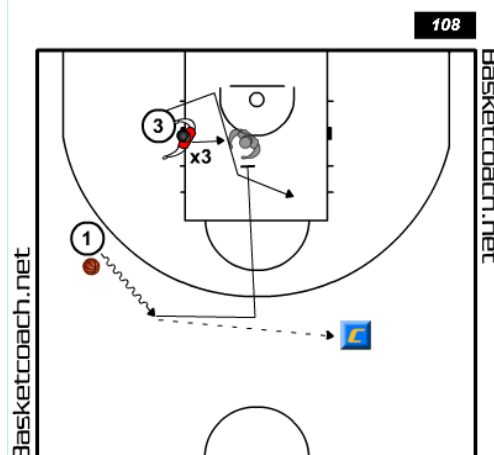
1. cadere sul blocco;
2. passare sopra;
3. passare sotto;
4. flottare in mezzo;
5. fintare di cambiare;
6. cambiare;
7. scegliere per proprio conto, in modo che l'attacco dovrà avere una lettura esatta ed immediata.

● DUE-CONTRO-UNO (CON PALLEGGIO DI 01)

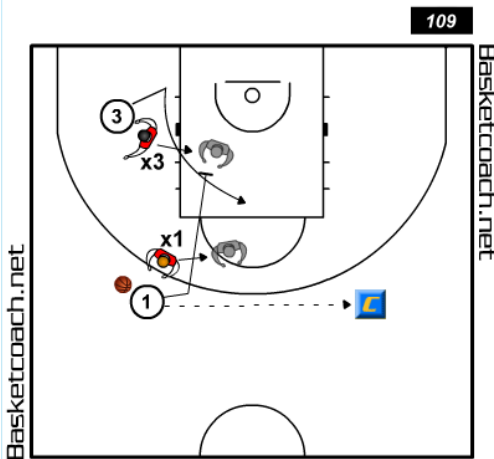
Inizialmente il difensore x3 è in anticipo su 03, quindi si dovrà staccare mentre 01 palleggia verso il Coach (vedi diag. 108).

Poi 01 blocca per il compagno 03 che riceve e gioca uno contro uno.

Il giocatore 01 dopo il blocco, allargandosi, può ricevere palla dal Coach e servire egli stesso il compagno 03.



DUE-CONTRO-DUE

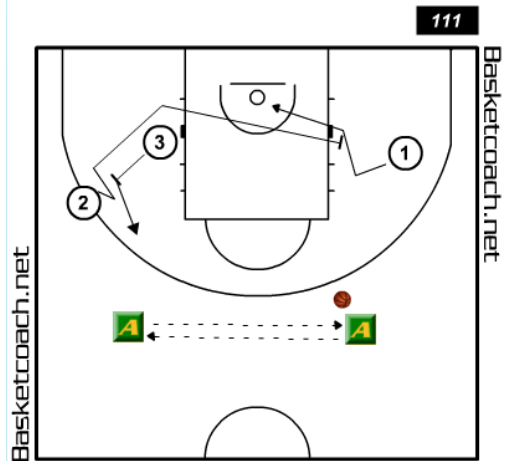
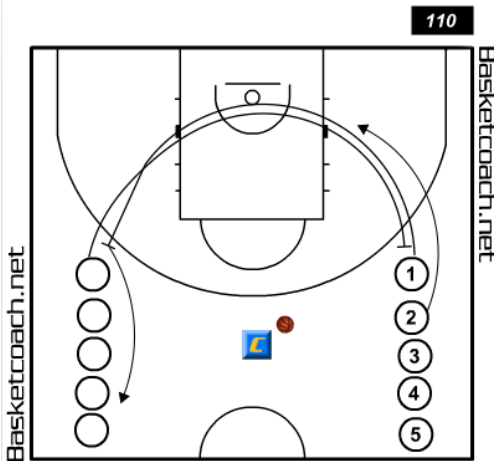


Osserviamo il diagramma 109. Quando 01 ha la palla, il difensore di 03 è in anticipo al momento del passaggio tra 01 e l'appoggio (C), si evidenzia la posizione del difensore x3 che ha fatto un salto verso la palla, allo stesso modo del difensore x1. Dopo il primo blocco di 01 si gioca liberi 2c2 nella metà campo.

BLOCCO CIECO

ESERCIZI PER LA CONTINUITA' DEL BLOCCO-CIECO

(vedi diagrammi 110 e 111)

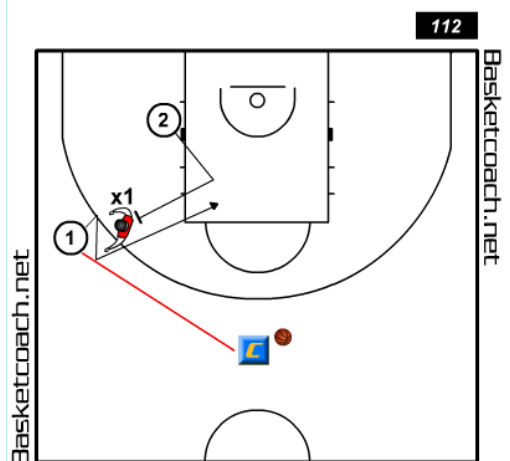


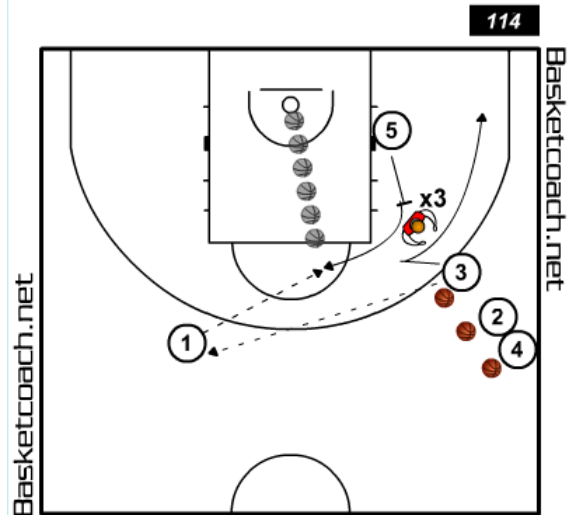
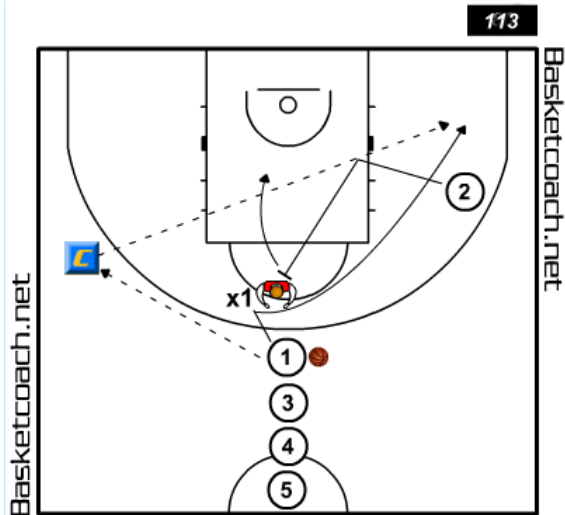
DUE CONTRO ZERO (BLOCCO CIECO)

Se il difensore x1 si posiziona più in basso rispetto alla linea (rossa) della palla, 02 piazza il blocco come nel diag. 112. 01 si muoverà prima in basso e poi in alto per sfruttare al meglio il blocco.

Per la progressione didattica:

- 2c0;
- 2c1 (difensore su 01 diag. 112);
- 2c2 (difensori su 01 e 02).
- 2c2 agonistico





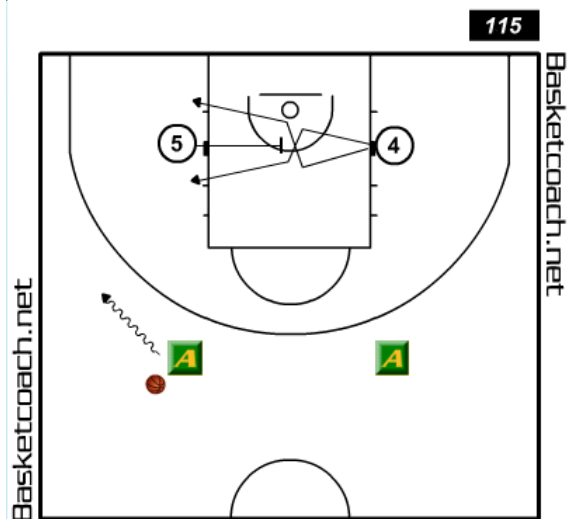
Il giocatore 02, dopo aver portato un blocco cieco per 01, esegue un giro “dorsale”, per proteggere il passaggio in angolo da coach a 01 (diag. 113).
 Il giocatore bloccante 02, può avere una seconda opportunità anche con un giro “avanti”. In tal modo su un eventuale cambio difensivo, 02 è libero in mezzo all’area.
 Nel diag. 114, 03 passa a 01 e taglia esternamente al blocco di 05. Dopo il blocco, 05 salta verso la palla, riceve e tira. Per dare la continuità all’esercizio, 03 sale per un blocco cieco a favore di 02, e così di seguito.

BLOCCO ORIZZONTALE

Nel diagramma 115, l’attaccante 05 può scegliere un angolo di blocco “alto o basso”, leggendo la difesa. 04 deve vedere la situazione e sfruttarla al meglio.

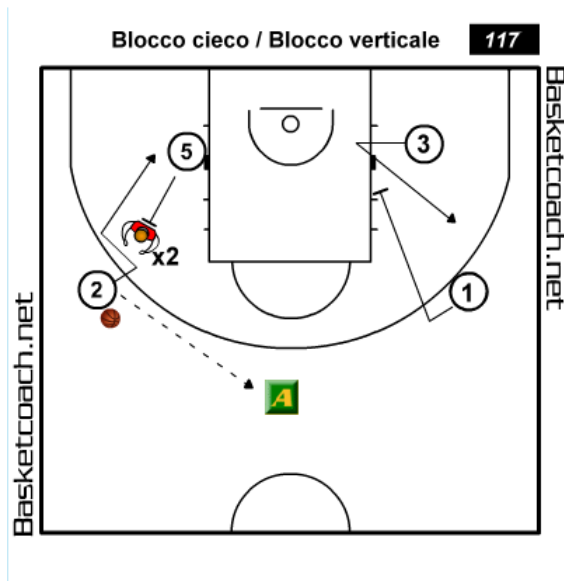
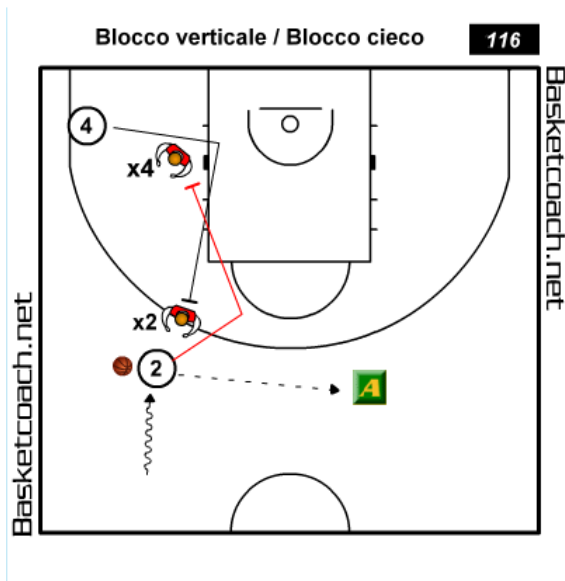
Per la progressione didattica si giocherà:

- 2c0
- 2c1
- 2c2
- 2c2 agonistico, anche con ribaltamento della palla.

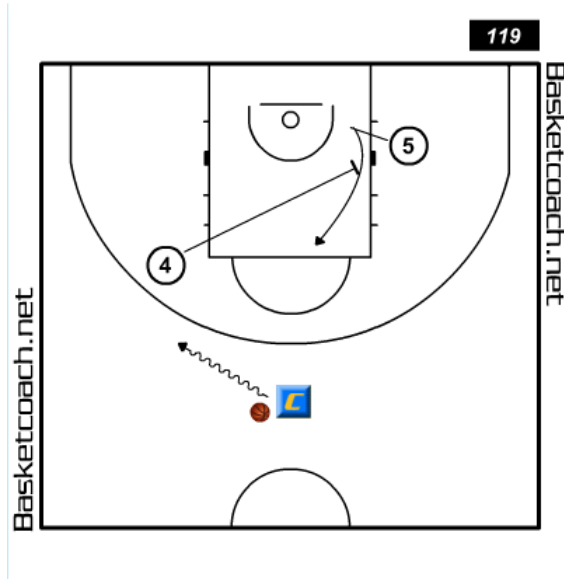
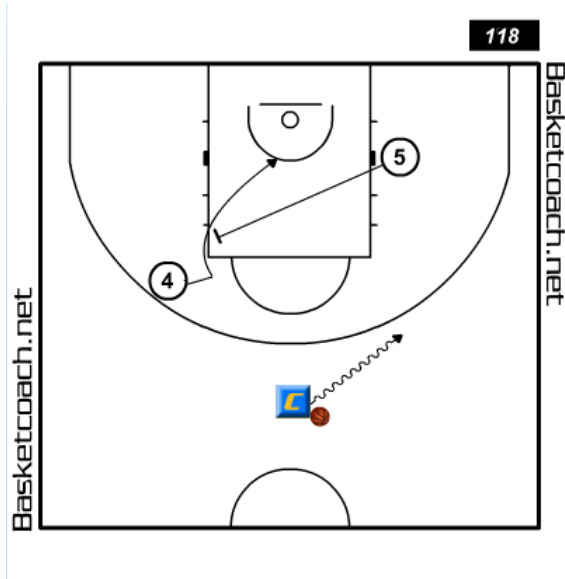


● DUE CONTRO DUE SUL LATO DELLA PALLA

Ora possiamo far lavorare i giocatori sia sul blocco verticale che sul blocco cieco, come da diagrammi 116 e 117.



● BLOCCO DIAGONALE



Nel diag. 118 vediamo un “Blocco cieco diagonale Alto”.

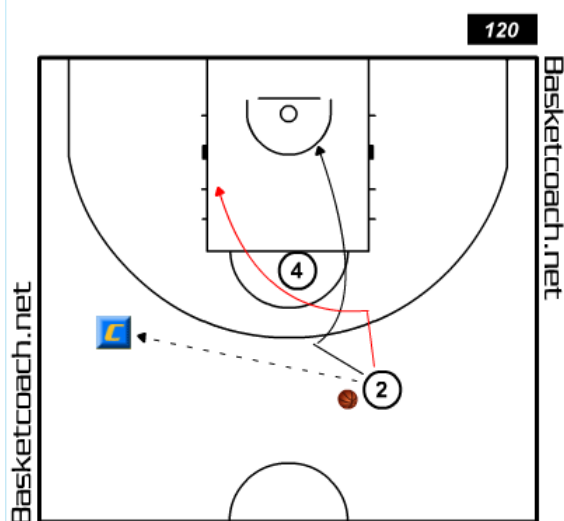
Nel diag. 119 un blocco “diagonale Basso”. Per la progressione didattica vale la solita metodologia; dal due contro zero al due contro due agonistico, usando anche l'appoggio (prima fermo e poi in movimento).



● TAGLIO SHUFFLE (2c0)

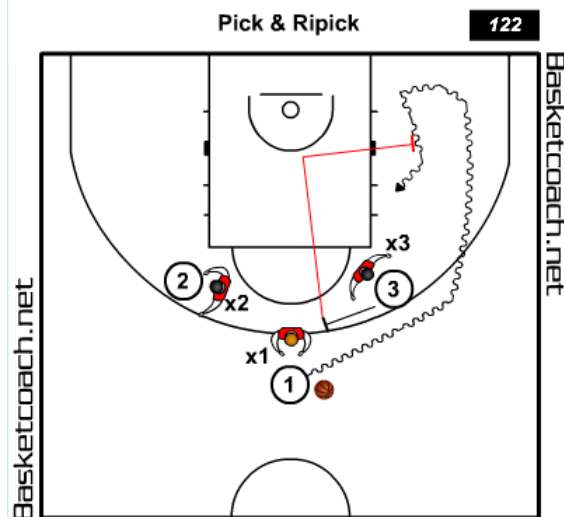
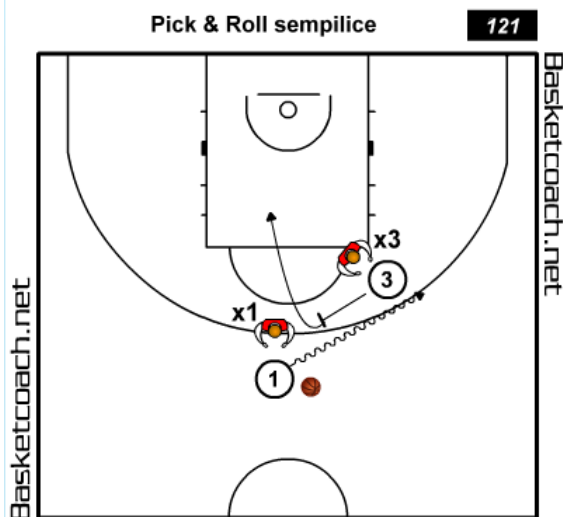
Progressione degli esercizi:

- 2c0, con appoggio;
- 2c1 con difensore su 02;
- 2c2 con entrambi i difensori su 02 e su 04, (diag. 120)

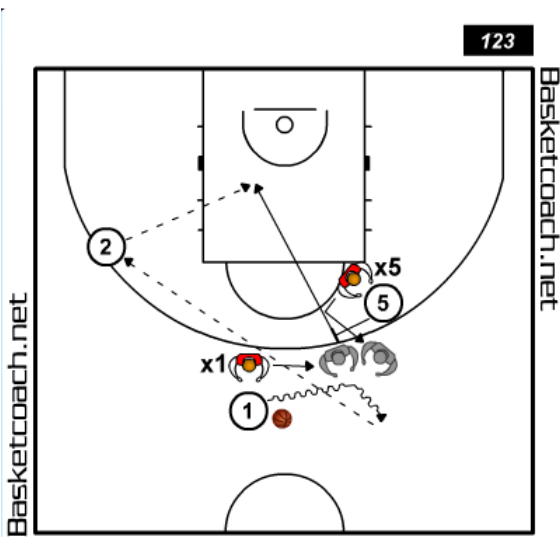


● PICK & ROLL

- 2c2 (vedi diagramma 121)
- 3c3 (vedi diagramma 122)
- 3c3 Pick and Ripick vedi diagramma 122
- Idem ... agonistico.



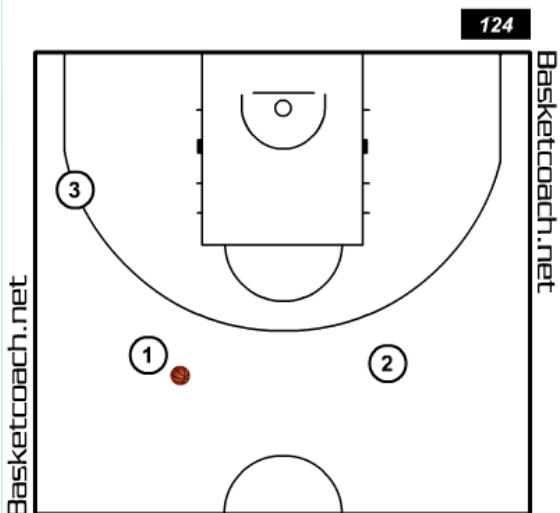
● BATTERE L'AIUTO SUL GIOCO-A-DUE



Sul movimento di “Aiuto – e – recupero ” della difesa x1 e x5 oppure “raddoppio di marcamento”, 01 allarga in palleggio e ritorna verso il centro del campo per passare al compagno 02 in appoggio. Questi è libero perché il suo (virtuale) difensore sta aiutando su 05.

Con palla a 02, 05 taglia, e dovrebbe trovarsi libero in mezzo all’area.

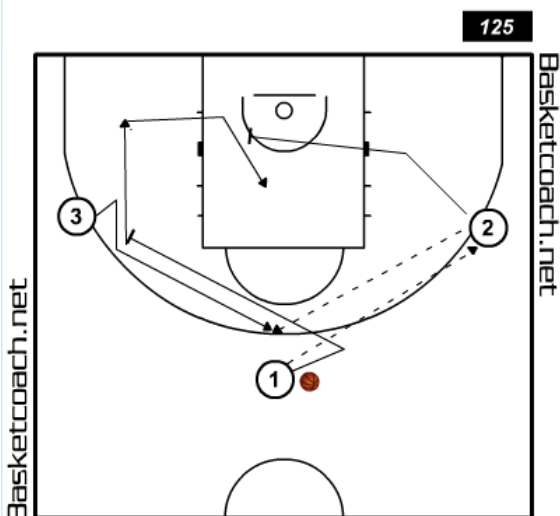
56



● TRE CONTRO ZERO

In cominciamo da uno schieramento: due “guardie” e una “ala” (vedi diagramma 124). Inseriremo la difesa, mentre i tre attaccanti possono provare tutti i tipi di blocco visti fino ad ora.

Si conclude giocando 3c3 agonistico con transizione.



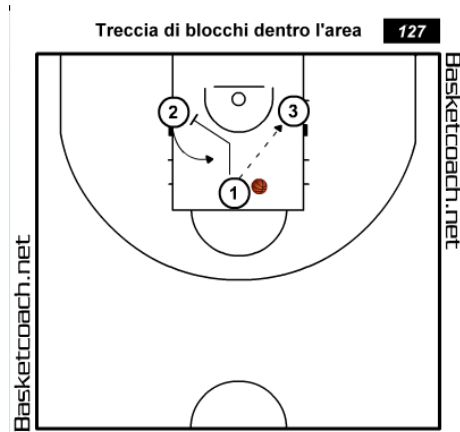
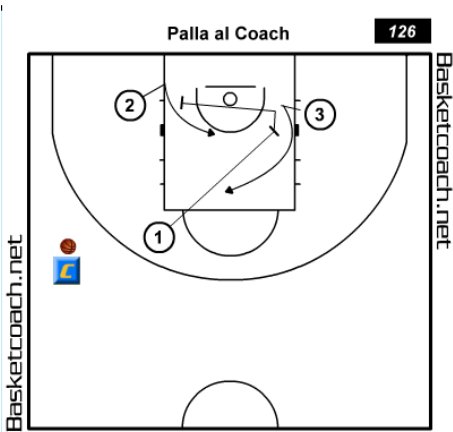
● DAI-E-CAMBIA CONTINUATO (3c3)

01 passa ad 02 e cambia con 03 che riceve; lo stesso 01 prosegue verso il fondo, e riceve un blocco da 02, che lo libera verso il canestro. E così via...

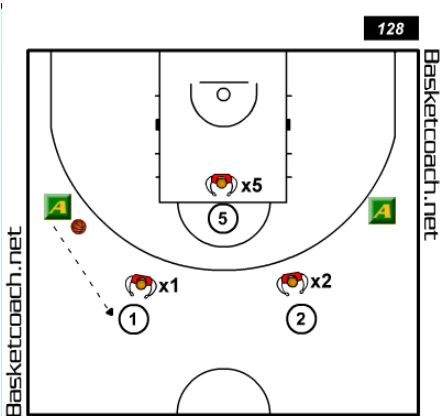
Il giocatore in possesso di palla ha tutto il tempo di giocare uno contro uno.



TRECCIA CON I BLOCCHI



L'esercizio del diag. 127 è valido per imparare a muoversi nel "traffico" e per non temere il contatto fisico; si tratta di un tre - contro - tre stretto, dove i giocatori partono tenendo un piede dentro l'area.



TRE CONTRO TRE CON DUE GUARDIE E UN POST ALTO (con due appoggi)

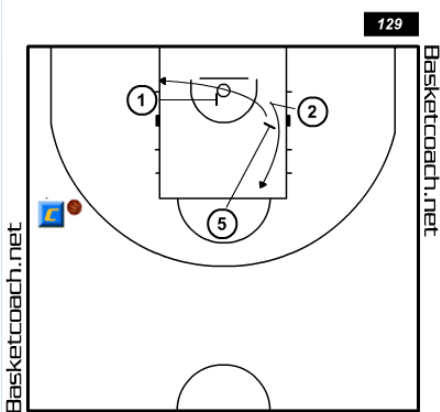
In questo esercizio disponiamo i due allenatori in appoggio in posizione di ala.

Per iniziare, gli allenatori possono passare a chiunque dei tre attaccanti.

Se l'allenatore palleggia verso il canestro, i difensori hanno l'obbligo di fermare la sua penetrazione.

Gli allenatori possono passarsi la palla tra loro prima di passarla a un attaccante, per verificare che la difesa si muova con la palla, in altre parole, mentre la palla è in volo.

Si può giocare con blocchi e/o incroci sul post in forma libera e poi agonistica.



TRIPLO POST (con appoggio)

Come diagramma 126, con la differenza che qui gli attaccanti si muovono, bloccandosi, prima di ricevere dall'allenatore il passaggio che darà inizio all'esercizio 3c3 che si svolgerà in forma libera e poi agonistica.

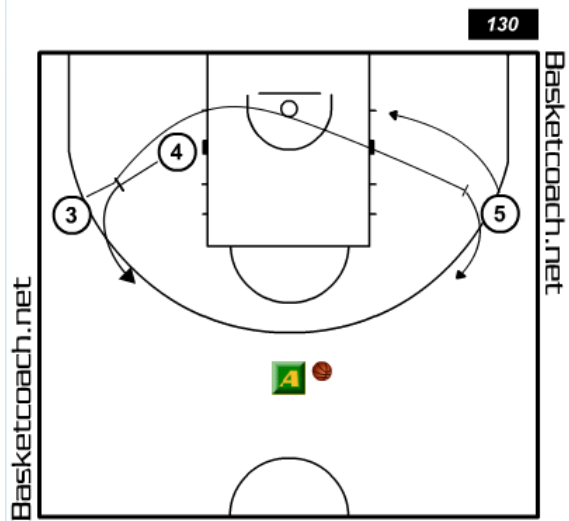


● BLOCCO CIECO (con appoggio)

L'attaccante 04 inizia a bloccare "cieco" per 03.

L'allenatore può passare appena un attaccante sarà libero.

Si gioca 3c3, come in figura 130



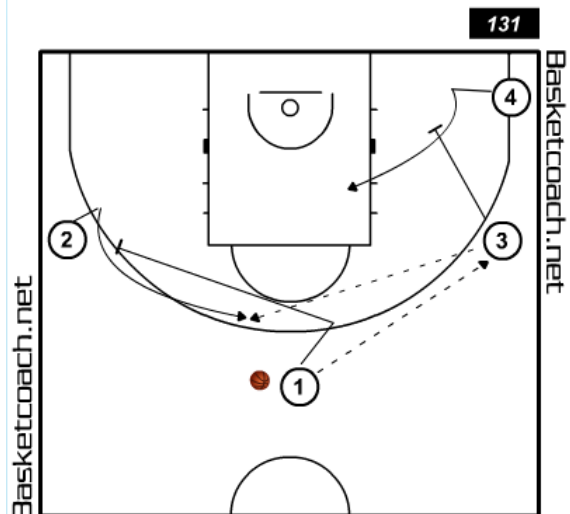
● QUATTRO CONTRO QUATTRO A ½ CAMPO

Regole:

- 🧠 dai e cambia;
- 🧠 1c1 se nessuno sta sotto di te verso la linea di fondo;
- 🧠 se blocchi giù, tagli e attraversi l'area;
- 🧠 dai e vai, se capita;
- 🧠 back-door su un lato;
- 🧠 blocco cieco sull'altro lato.

Si gioca 4c4 con la regola del "chi segna regna".

🧠 Idem con transizione.



● QUATTRO CONTRO QUATTRO "INVERTIRE"

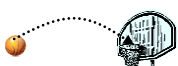
In questo gioco l'allenatore non può fischiare né infrazioni, né falli.

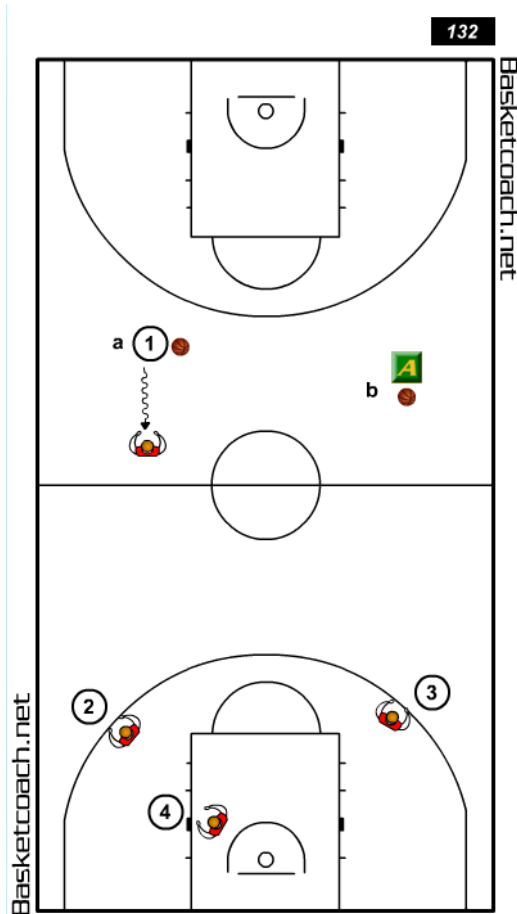
Si gioca una vera partita a tutto campo, ma a ogni fischio del coach si mette la palla a terra e si cambia possesso; da attacco a difesa e viceversa.

Si gioca a tre o più canestri.

Si può aumentare la difficoltà del gioco, predisponendo marcature non omologhe.

Qui tutti i giocatori sono obbligati ad agire sfruttando e migliorando il senso di anticipazione, e ottimizzando i tempi di reazione.





QUATTRO CONTRO QUATTRO A 3/4 CAMPO CON DUE PALLONI

Uno dei due palloni (b) è a terra (o nelle mani del coach). Si inizia giocando con il pallone (a) e subito dopo si ricomincia l'azione dal secondo pallone (b) che era stato messo a terra dal Coach, nei pressi della metà campo, appena conclusa positivamente la prima azione di gioco.

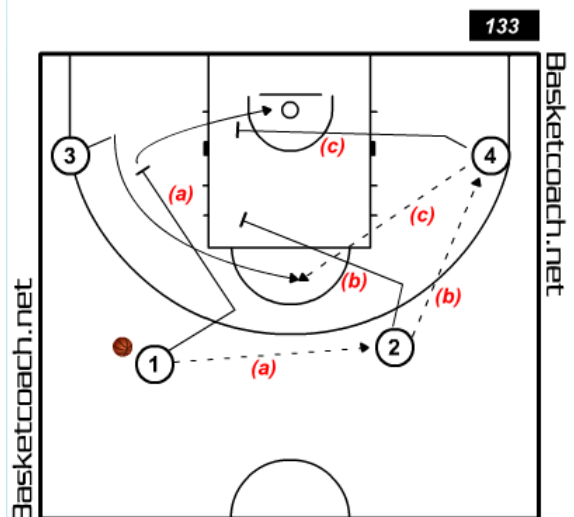
La squadra che realizza due o più canestri consecutivi vince (vedi diagramma 132).

QUATTRO CONTRO QUATTRO (CON DUE GUARDIE E DUE ALI)

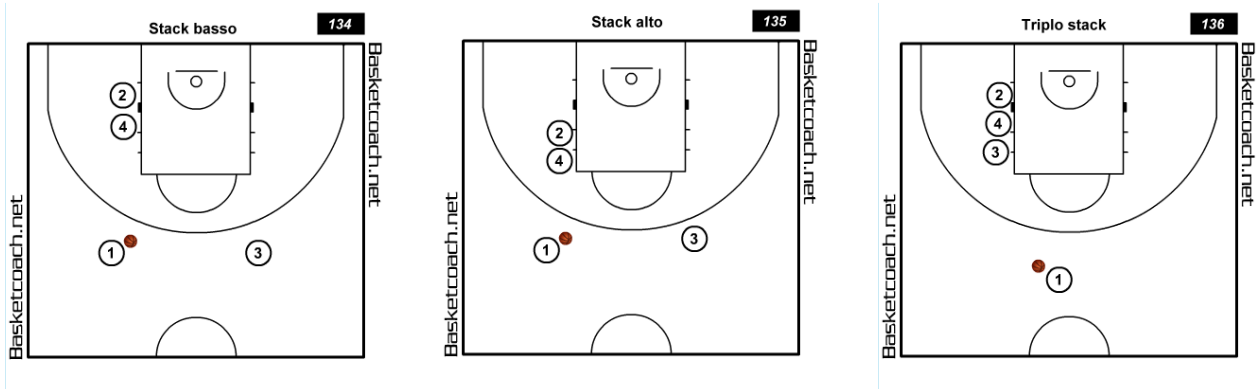
Confrontiamo il diagramma 133.

- 🧠 Il passaggio Guardia-Guardia, dà origine a un blocco "verticale" di 01 a favore di 03 (**azione a**).
- 🧠 Il passaggio Guardia-Ala dà origine a un blocco "diagonale" di 02, sempre sfruttato da 03 (**azione b**).
- 🧠 Il passaggio Ala-Guardia dà origine a un blocco orizzontale, portato da 04 che sarà sfruttato da 01 (**azione c**).

Con queste tre regole si gioca a metà campo, più transizione.



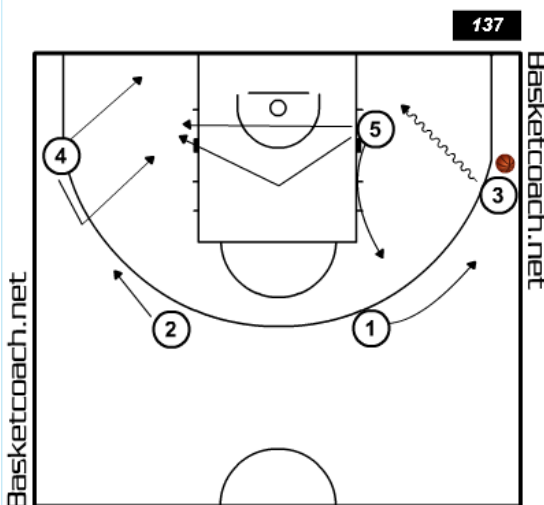
● QUATTRO CONTRO QUATTRO VARIANDO LO SCHIERAMENTO



Il quattro contro quattro è la base di tutto il gioco offensivo. Può essere iniziato con:

- due guardie e due ali (diag. 133 a pag. 59);
- stack basso (diag. 134);
- stack alto (diag. 135);
- triplo stack e play con la palla (diag. 136);
- quattro esterni, con un angolo libero, come diagramma 131 a pag. 58.

● CINQUE CONTRO ZERO: DIMOSTRAZIONE



Gli esterni 01, 02, 03 e 04 si muovono facendo riferimento alla linea dei tre punti, se qui sono anticipati, devono fare back – door.

Giocano 1c1 e/o “penetra e scarica”.

Il giocatore “interno” 05 è libero di muoversi per ricevere e/o bloccare (vedi diag. 137).

Dare la massima attenzione alla regola dello spazio che può consentire buoni tagli, e offrire i migliori angoli di blocco.

Ricordare:

- riferimento alla linea dei tre punti;
- “penetrare e passare” e seguire la regola dell’orologio;

- 1c1 con la palla;
- 1c1 senza la palla.

● CINQUE CONTRO CINQUE

Inizialmente con difesa guidata, per riconoscere meglio le situazioni e per una lettura ottimale della difesa.



30. I DIVERSI SCHIERAMENTI INIZIALI

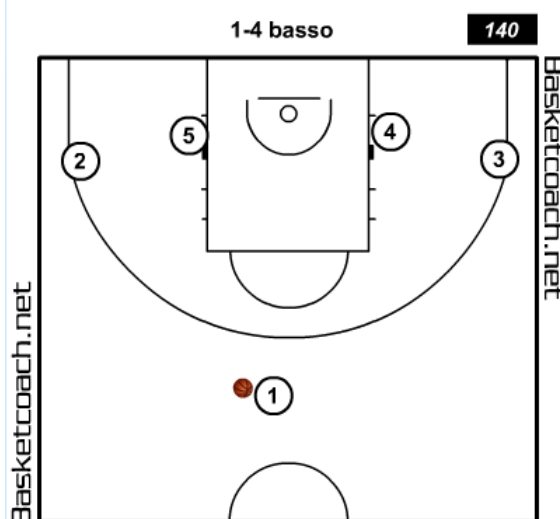
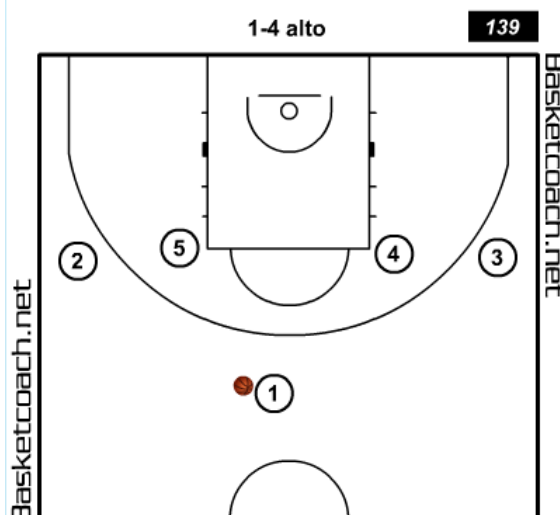
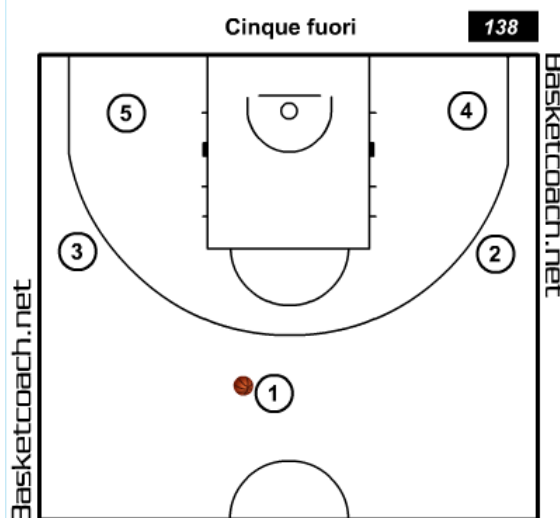
CINQUE FUORI: la regola è di occupare sempre, in modo coordinato e armonioso, le posizioni desiderate. Essendo uno schieramento “simmetrico” facilita la difesa. Talvolta si verifica un problema se la palla arriva negli angoli, perché il giocatore in angolo può essere fatto oggetto di un raddoppio di marcamento (RDM).

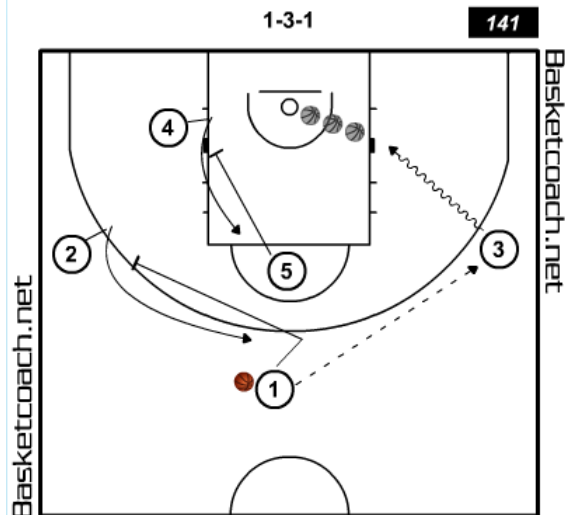
UNO-QUATTRO “ALTO”: valido contro le difese aggressive, siano esse individuali o a zona.

Lo spazio “sopra” la linea del tiro libero è importante per incominciare l’azione, che generalmente finisce “sotto” la linea di tiro libero, dove c’è molto spazio a disposizione.

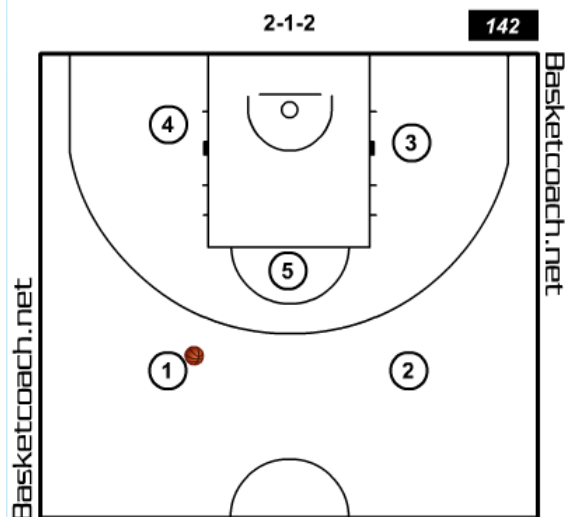
UNO-QUATTRO-BASSO: valido per l’1c1 centrale, in isolamento, del play.

E’ quasi sempre utilizzato per l’ultimo tiro di un quarto di gioco o prima di far salire un lungo per un pick & roll con il playmaker.



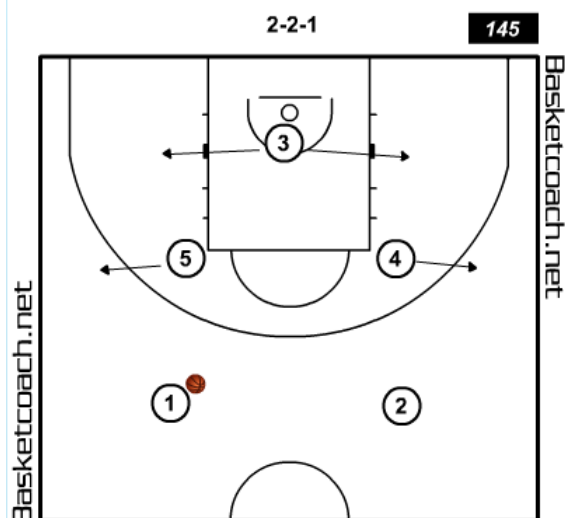


UNO-TRE-UNO: ottimale per far giocare 1c1 in posizione di ala dal lato opposto al giocatore "interno" che deve liberare il lato.



DUE-UNO-DUE

È uno schieramento che sfrutta molto i tagli shuffle sul post alto e gli eventuali miss - matches.



DUE-DUE-UNO: schieramento interessante utilizzato in passato per attaccare la difesa "match-up".

Viene spesso utilizzato per lasciare le penetrazioni verso la linea di fondo, perché 03 può prendere posizione spostandosi verso una posizione di semiangolo.



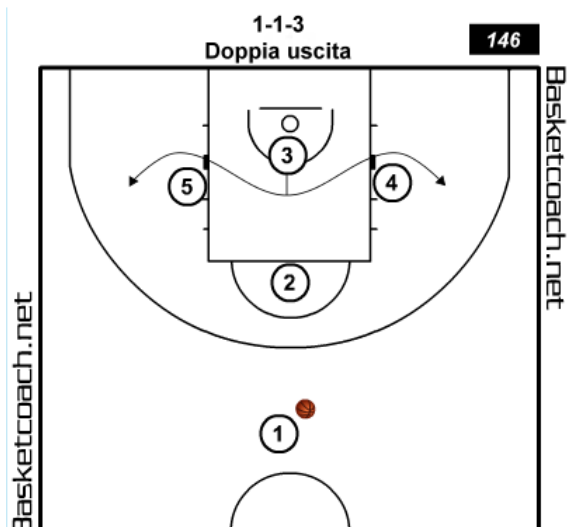
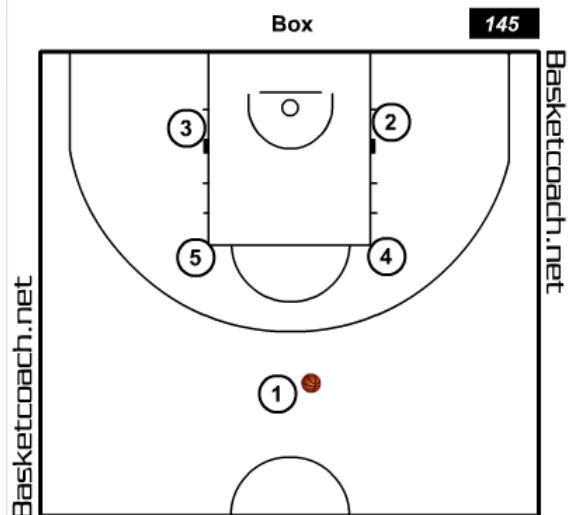
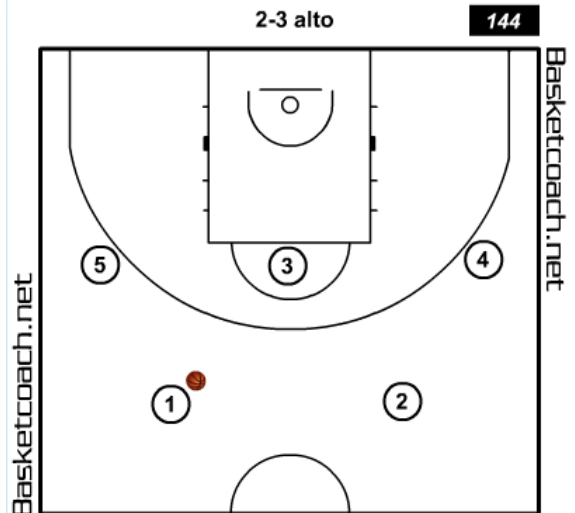
DUE-TRE-ALTO: per rallentare il ritmo e andare al tiro da sotto.

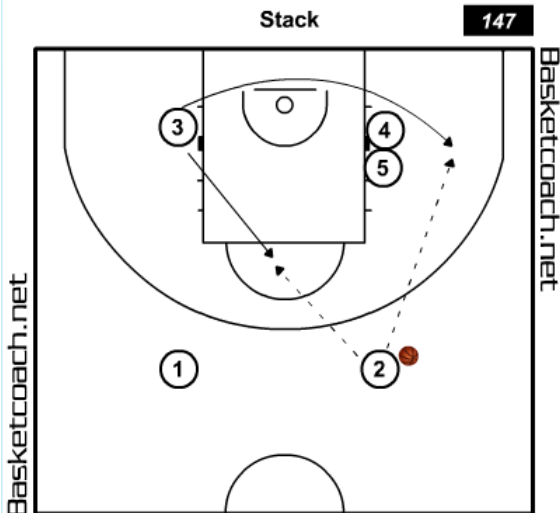
Contro una difesa molto aggressiva si usano molti blocchi diagonali e incroci sul post alto. Inoltre si hanno ampi spazi per sfruttare il back – door su entrambi i lati.

BOX: per sfruttare il “Pick & Roll”, i blocchi diagonali “Alti e Bassi” e i “Blocchi Ciechi”, si gioca con una sola guardia, che deve avere un ottimo controllo della palla e una grande visione di gioco.

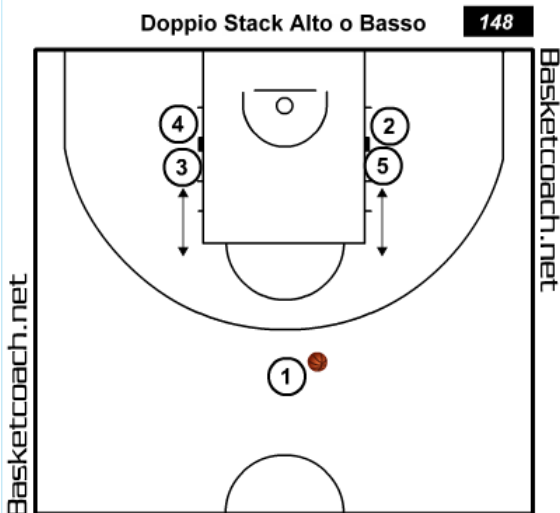
UNO-UNO-TRE: è uno schieramento molto utilizzato per far ricevere l’ala 03 e giocare 1c1.

L’azione tipica di questo attacco è la cosiddetta “doppia uscita”; infatti, 03 può uscire per iniziare l’azione a destra o sinistra indifferentemente.



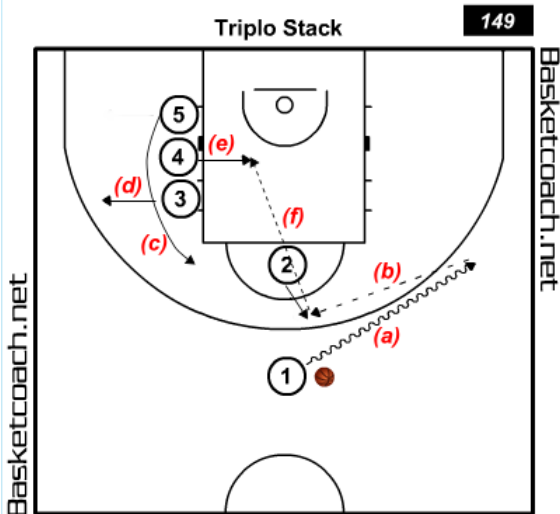


STACK: è un attacco che offre molte opzioni. Si può sfruttare il doppio blocco laterale per far tirare un compagno oppure per un gioco a due ala – pivot o ancora per predisporre un triangolo laterale.



DOPPIO STACK (ALTO O BASSO)

Il doppio stack è stato il gioco dei “Boston Celtic’s” degli anni settanta. Il doppio stack alto serve a rompere la pressione difensiva a metà campo. Il doppio stack basso è molto utile per facilitare lo smarcamento dell’ala tiratrice.



TRIPLO STACK: Coach Morgan Wootten (De Matha High School – Washington D.C.) usava questi schieramenti e li mascherava in campo dopo un “time-out” o subito dopo un tiro libero, lasciando ampia libertà ai propri giocatori di poter scegliere gli schieramenti e i movimenti iniziali, per creare difficoltà all’avversario.

Dopodiché la squadra giocava sulla traccia del gioco libero, seguendo le regole prefissate.

Nel diagramma 149 la sequenza del gioco è indicata dalle lettere, dalla (a) alla (f).



31. USARE IL 100% DELLE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO IL POTENZIALE

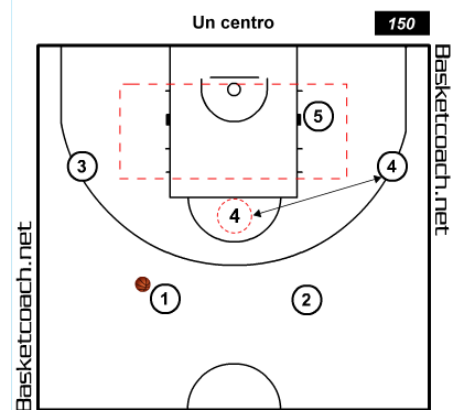
Indipendentemente dai possibili schieramenti, si deve sempre tendere a sfruttare al massimo il potenziale dei propri giocatori.

- **CINQUE FUORI:** attenzione agli angoli!
Quando manca un vero centro, ci vogliono almeno due ali che possano eventualmente giocare sotto.
- **QUATTRO FUORI E UN CENTRO:** è sempre stato lo schieramento base del “passing-game”.
- **TRE FUORI E DUE CENTRI:** è un altro modo di intendere il passing-game che assume una forma meno libera e più organizzata. Gli esterni giocano seguendo loro regole e gli “interni” vi si devono coordinare, e viceversa.
- **DUE FUORI E TRIPLO POST:** può essere sfruttato nella versione “stretto” o “largo” già visto nei diagrammi 126, 127 e 129 a pag. 57.
- **“BOX”,** per sfruttare le caratteristiche della guardia che gioca sul perimetro.

Vediamo ancora sei schieramenti possibili e le loro caratteristiche generali.

PRIMO SCHIERAMENTO: CON UN SOLO CENTRO

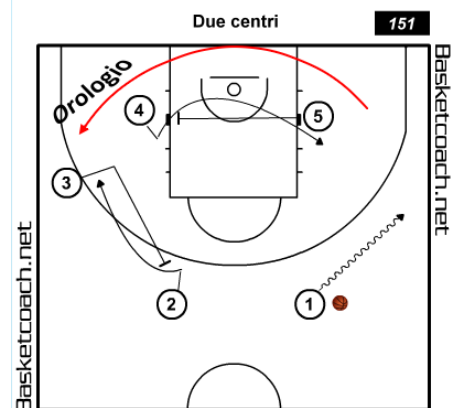
Solo 05, vero pivot di ruolo, gioca dentro.
Gli attaccanti 01, 02 e 03 sono intercambiabili con 04. Isoliamo il pivot 05.
Se è molto bravo, egli lavora per proprio conto e cerca di smarcarsi da solo per ricevere e giocare 1c1. Gli altri quattro esterni giocano “dai-e-cambia” o “penetra e scarica” e non possono occupare alcuna posizione interna.



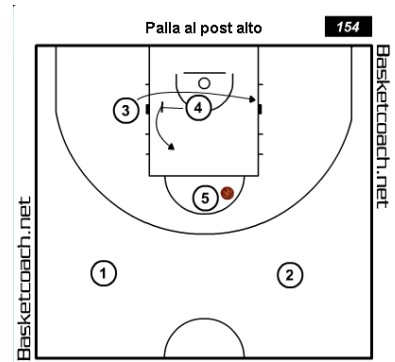
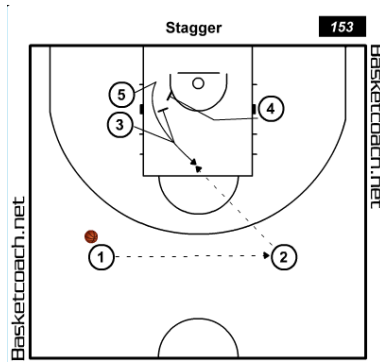
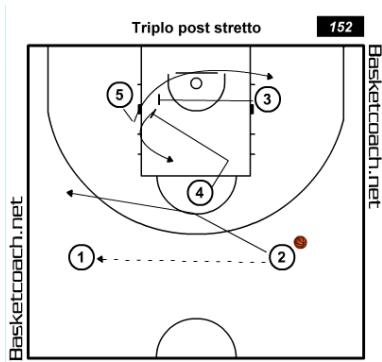
SECONDO SCHIERAMENTO: CON DUE CENTRI INTERCAMBIABILI

Regola: i tre esterni non vanno mai a occupare una posizione interna.

La regola di movimento dei due centri è basata sull’interscambio. Se la palla viene verso di te, vai a bloccare. Se la palla si allontana da te, sfrutta il blocco che è in arrivo. In questo modo si mette molta pressione vicino al canestro. E’ evidente che un secondo centro provoca sempre una maggiore congestione dell’area per cui sarà poco conveniente giocare – a esempio – di penetra e scarica.



TERZO SCHIERAMENTO: TRIPLO "POST" STRETTO

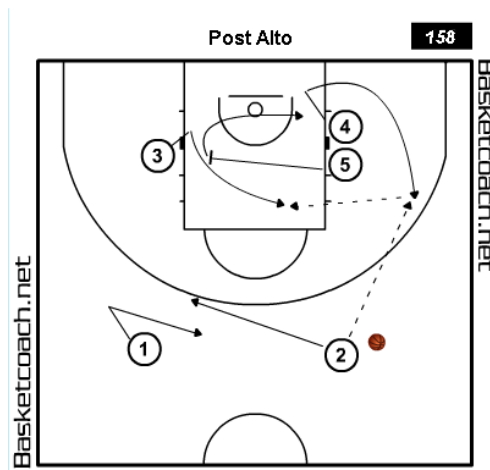
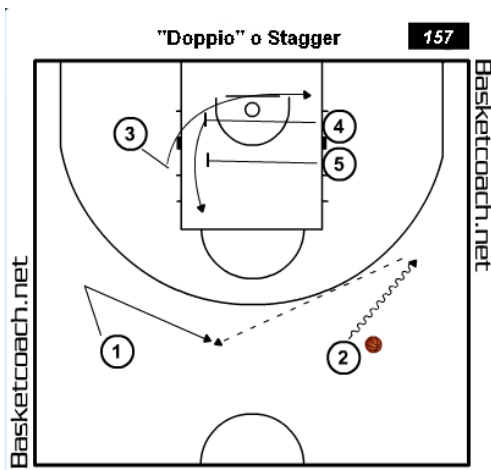
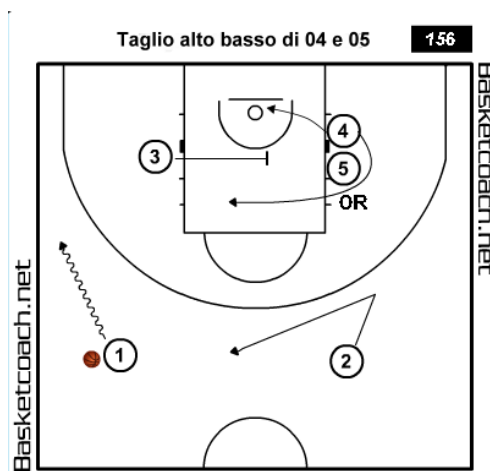
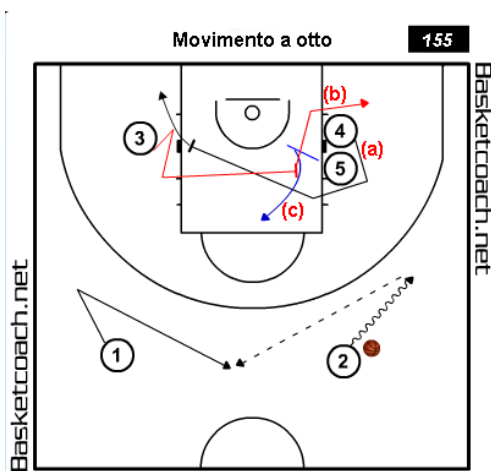


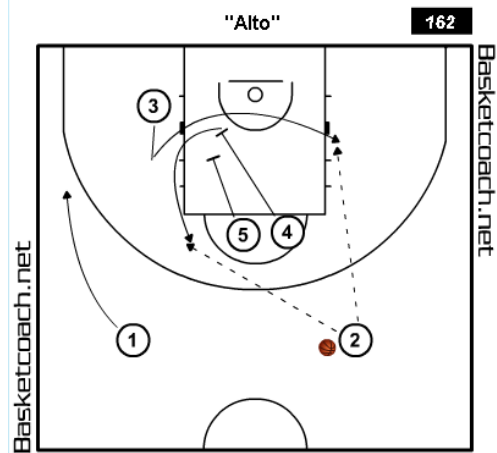
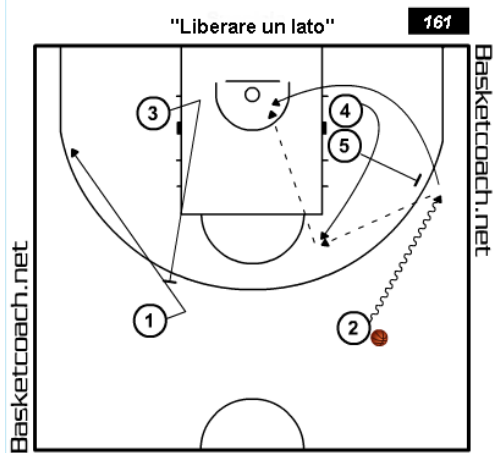
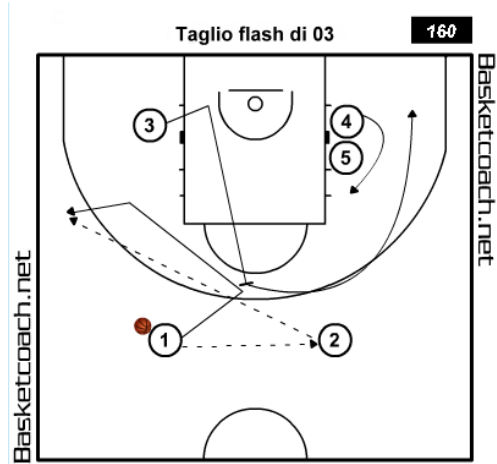
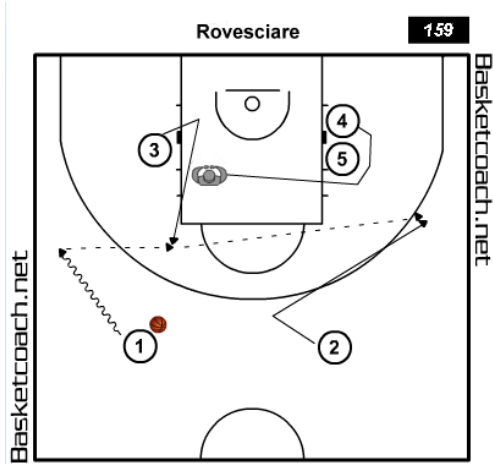
I tre "avanti" possono cambiare schieramento ogni volta. Lo "mascherano" ogni volta che arrivano schierati. Giochiamo col "triplo post" per annullare i cambi difensivi, mettendo il difensore più debole vicino al canestro (05 nel diagramma 152).

Gli esterni 01 e 02 devono essere sempre pronti a rimpiazzare se stessi.

Ridurre al minimo il palleggio perimetrale.

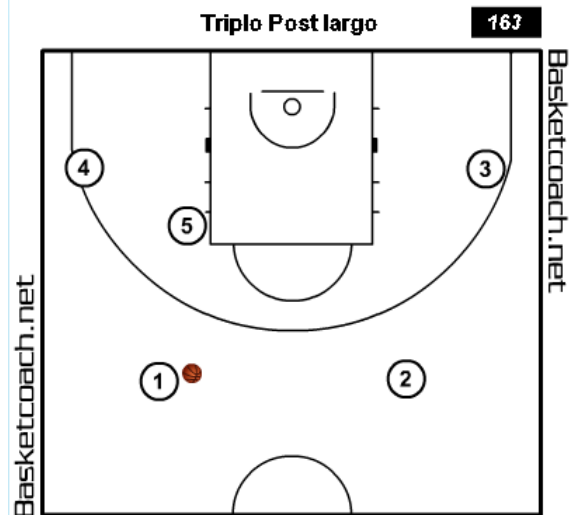
Nel diagramma 154 è evidente che, dopo avere liberato 05 in post alto, 04 e 03 utilizzano il blocco per liberarsi a loro volta dalla difesa.



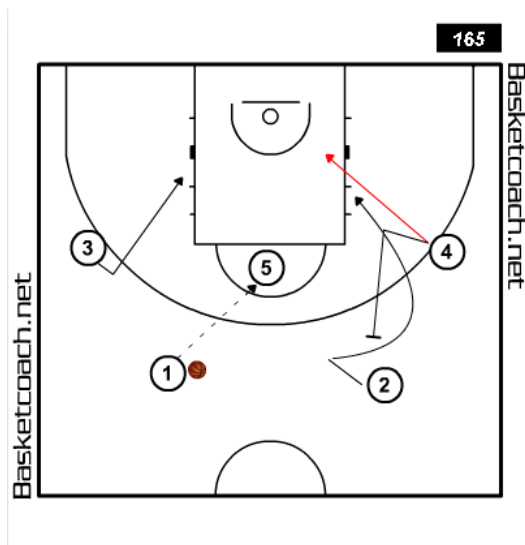
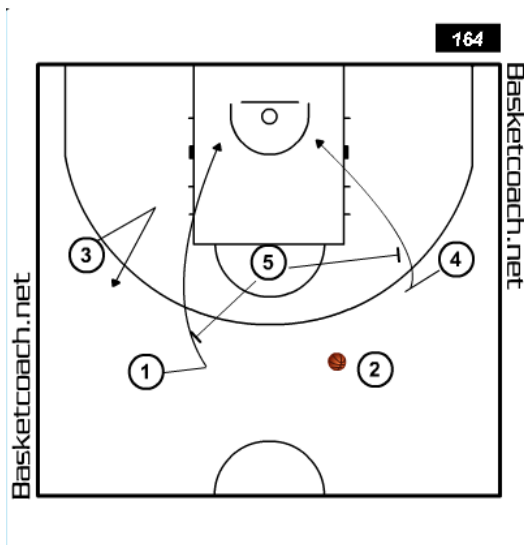


QUARTO SCHIERAMENTO: TRIPLO POST LARGO

Si usa prevalentemente per forzare al cambio difensivo e per sfruttare un "miss-match", ma anche per allentare la pressione difensiva, andando a bloccare per un esterno. Tale iniziativa può essere presa indifferentemente da 03, 04 o 05 (vedi diag. 163).



QUINTO SCHIERAMENTO: "DUE-TRE ALTO"



I tre avanti dello schieramento si dispongono appena sopra la linea del tiro libero.

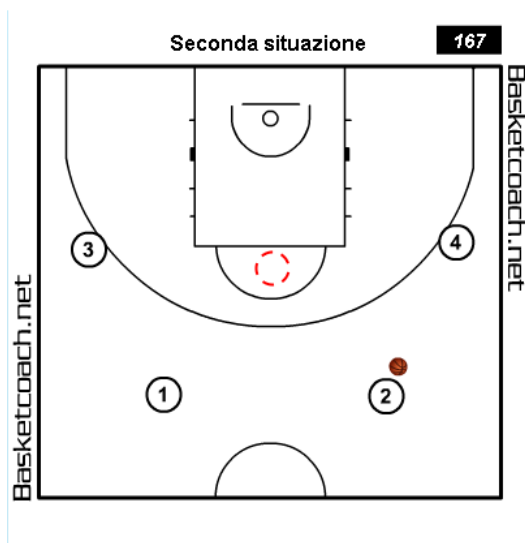
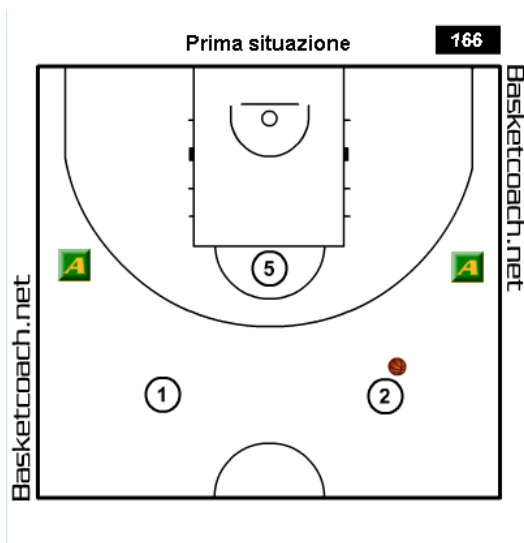
Si usa prevalentemente per un attacco lento, giocato al limite dei 24", per battere un anticipo forte e per far indietreggiare la difesa.

L'uso del palleggio dovrà essere molto limitato e, preferibilmente, si andrà al tiro in corsa. In pratica, quattro esterni lavorano intorno ad un post alto (05), come dimostrato dai diagrammi 164 e 165.

Situazioni da leggere e riconoscere:

- Blocco cieco;**
- Taglio interno;**
- Incrocio sul post;**
- Taglio in allontanamento (angolo)**

Per esercizio, ci si schiera con due guardie, un post e due allenatori in appoggio in ala (vedi diag.166). Quindi solo quattro giocatori perimetrali (vedi diag. 167) e coach in appoggio in post. In ultimo, si inserisce un post alto e si gioca 5 contro 5.



SESTO SCHIERAMENTO: UTILIZZARE UNA SOLA GUARDIA (01)

Supponiamo di avere un ottimo giocatore il play 01: gran tiro, penetrazione e controllo di palla. Egli giocherà liberamente e quasi indipendentemente dagli altri quattro compagni, che giocheranno un attacco di movimento tra loro.

Praticamente e ripetutamente verrà offerto ad 01 un quarto di campo a disposizione, perché 05 è pronto a liberare lo spazio, costringendo il difensore a scegliere se aiutare sulla penetrazione, oppure rimanere in posizione di anticipo sul post sull'altro lato del campo.

SCHIERAMENTO "BOX"

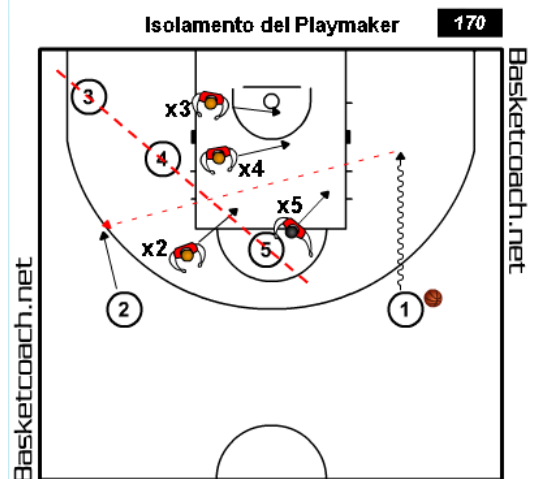
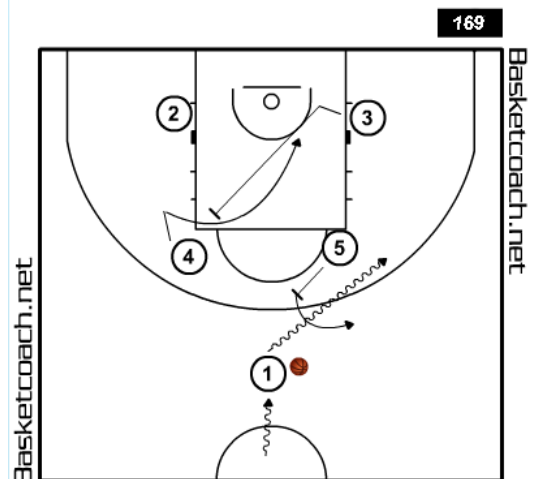
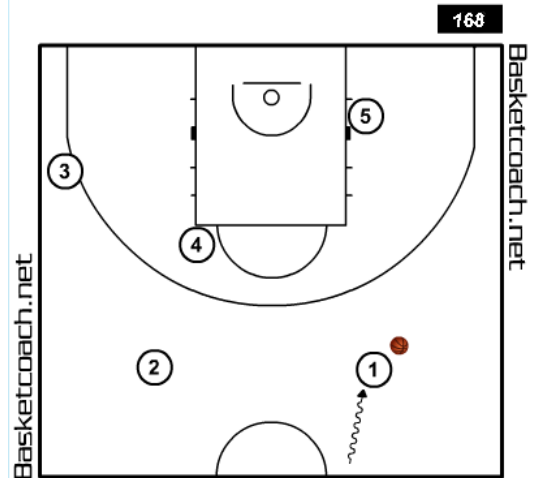
Il pivot 05 può iniziare con un pick & roll con 01, mentre 03 blocca alto per 04 che taglia dentro l'area.

E' bene che 05 dopo il blocco, si allarghi, sia per creare spazio in area, sia per essere un punto di riferimento per il play 01, nel caso 04 non sia libero. In questo modo, ricevendo palla da 01, può ribaltare il gioco sul lato opposto, oppure concludere.

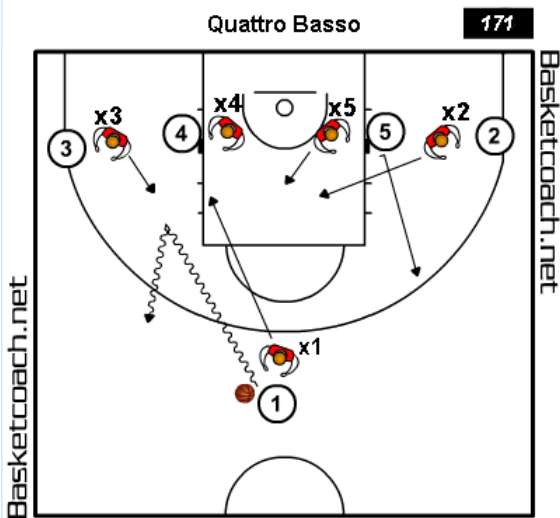
TRE IN LINEA: ISOLAMENTO PLAYMAKER

I tre giocatori in linea diagonale sono 05, 04 e 03, posizionato in angolo sul lato dell'aiuto. Nell'uno - contro - uno della guardia 01 in un quarto di campo si può verificare quanto vediamo nel diag.170.

Dal momento in cui tutti i difensori aiutano o ruotano, chi probabilmente sarà veramente libero sarà il compagno 02, ma anche 03 in angolo (in seguito all'aiuto di x3 verso il lato forte, sulla situazione di uno contro uno iniziale).



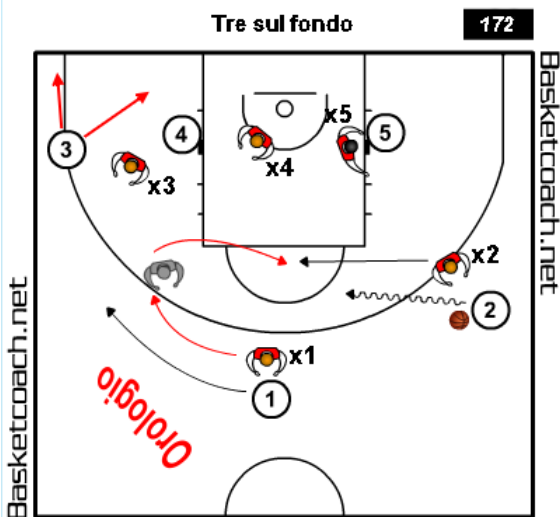
LINEA DI FONDO: "UNO QUATTRO BASSO"



Anche questa è una forma d'isolamento del playmaker per l'uno-contro-uno centrale. Di solito è utilizzato per l'ultimo tiro di uno o più finali di "quarto". Nel settore giovanile potrebbe essere un modo per sviluppare l'uno-contro-uno in palleggio, cui si lega molto bene il passaggio di scaricamento per un tiro da fuori. Non trova molte applicazioni perché si tratta di un allineamento che può subire il contropiede, in caso di errore sullo scarico. Inoltre tiene quattro giocatori praticamente fermi per il corso di quell'azione.

70

TRE SUL FONDO E DUE GUARDIE



La penetrazione di 02 verso il centro prevede il movimento senza palla di 01, secondo la regola "dell'orologio". E' evidente che anche 03 deve muoversi, in angolo o deve tagliare sotto canestro. Potrebbe ricevere palla dentro l'area, oppure in angolo per una conclusione immediata.



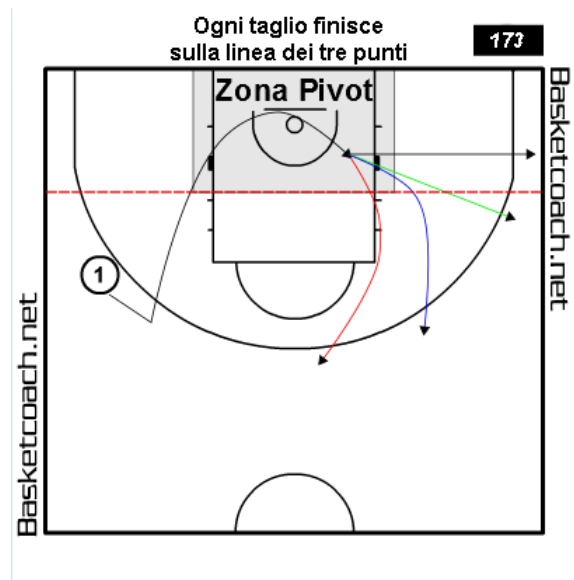
32. USARE LA LINEA DI FONDO

Seguendo il concetto che in difesa noi vogliamo portare o fermare la palla sul fondo, per analogia in attacco NON vogliamo dare la palla in questa posizione a meno che si verifichino le seguenti condizioni:

- 🧠 **il ricevente sia pronto per il tiro, totalmente smarcato e già coi piedi a canestro;**
- 🧠 **possa penetrare immediatamente a canestro;**
- 🧠 **la palla sia nelle mani, o vada passata al pivot basso.**

La linea di fondo è il confine della casa in cui vive il “Pivot Basso”. Le soluzioni offensive sono limitate, perché la linea di fondo elimina i tagli a canestro. Inoltre, da quella posizione, la difesa potrebbe raddoppiare o negare il ritorno di palla. Quindi, se tagli a canestro e non ricevi, ritorna presto sopra la linea riservata al “pivot basso” e concludi il tuo taglio sulla linea dei tre punti.

OGNI TAGLIO DI UN “ESTERNO” FINISCE SULLA LA LINEA DEI TRE PUNTI; vedi le quattro opzioni finali (linee colorate) del giocatore 01 nel diag. 173.



Se usi un blocco cieco esternamente e non sei smarcato, puoi ritornare nella posizione di “post alto” come descritto precedentemente con il “Taglio Shallow” visto nel diagramma 92 a pag. 40.



33. CONTRO IL CAMBIO SISTEMATICO






In questo caso la parola d'ordine è "annullare" il cambio difensivo.

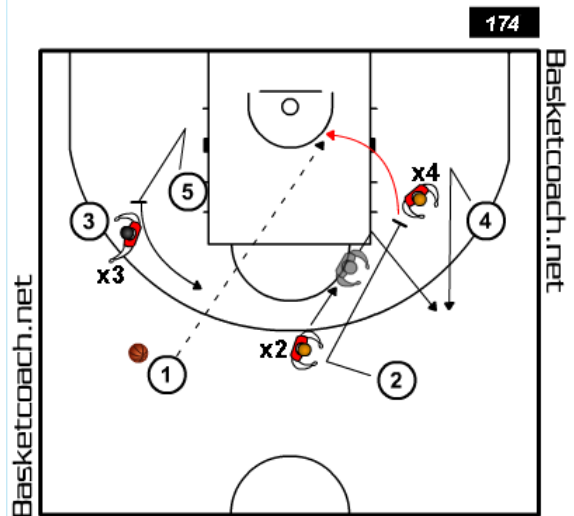
Ad esempio, metteremo il difensore più debole vicino a canestro, e lo isoleremo, in modo che nel cambio debba confrontarsi con un nostro attaccante pericoloso.

Contro la difesa con cambio sistematico, il nostro schieramento deve essere più largo e più alto (1-4 oppure 2-3) e, di regola, dobbiamo cercare di dare la palla al bloccante, usare blocchi laterali e blocchi ciechi e magari limitare i blocchi verticali (vedi diag. 174).

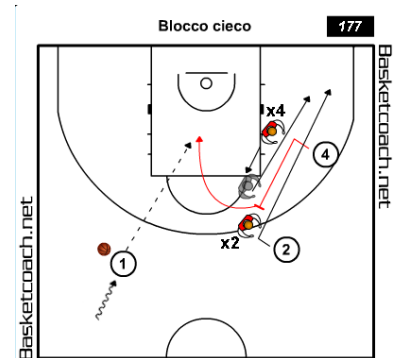
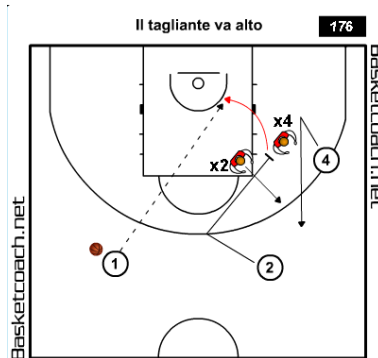
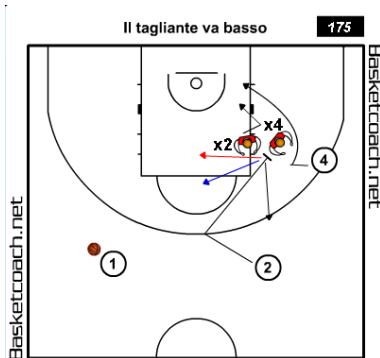
Il "bloccante" sarà il nostro principale bersaglio nel passaggio perché dovremo usare molto spesso la seconda linea di passaggio, quella più interna.

Regole pratiche:

-  tagliare in basso su ogni blocco;
-  usare poco i blocchi verticali;
-  usare i blocchi ciechi per allontanarsi e portare fuori il lungo avversario e poi servire il giocatore "bloccante";
-  tenere le mani orientate verso la palla e il passatore (10 dita);
-  Preferire sempre la linea di passaggio verso il centro area, per essere più pericolosi.



TRE SOLUZIONI CONTRO IL CAMBIO SISTEMATICO



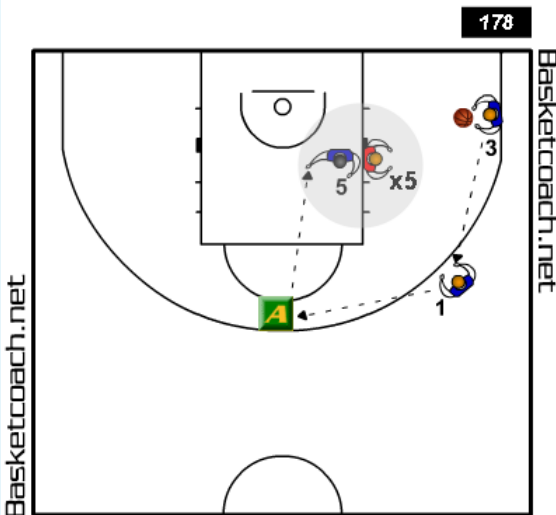
I diagrammi 175 e 176 vanno letti in funzione del movimento dell'attaccante 04 che sfrutta il blocco, leggendo la difesa. Il "bloccante" 02 si comporta di conseguenza.

Nel diagramma 177, il bloccato 02 si allontana verso l'angolo per poter ricevere e/o servire il bloccante 04 che dopo il blocco avrà eseguito un giro dorsale per proteggere l'eventuale passaggio in angolo da parte della guardia 01.



34. MANTENERE IL VANTAGGIO (TENERE LA DIFESA DIETRO)

- 🧠 **Contro il difensore del pivot.** Nel gioco con un pivot basso sul lato palla, capita spesso di vedere il pivot anticipato completamente, con difensore davanti (vedi posizione del difensore x5 nel diag. 178).



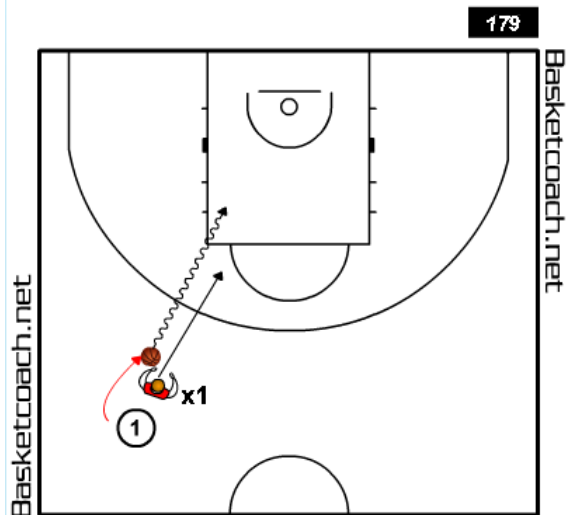
Quando il difensore va completamente davanti al pivot, questi deve mantenerlo in quella posizione con un abile gioco dei piedi e del corpo, indicando (con la mano interna) dove vuole ricevere la palla. Ripetere gli esercizi indicati nei diagrammi 96 e 97 di pagina 42

- 🧠 **Il palleggiatore ha battuto il difensore .**

Anche in questo caso deve tenerlo "incollato" dietro, impedendogli di recuperare la corretta posizione difensiva. E' importante esercitare i giovani partendo dalla posizione di vantaggio acquisita.

Nell' esercizio, il difensore x1 parte fronte a canestro e davanti all'attaccante e porge la palla tenendola come su un vassoio. L'attaccante, che parte da dietro, prende la palla e conquista un vantaggio che deve mantenere, tagliando la strada al recupero della difesa (Diag. 179).

Poi 01 tiene la palla a contatto della schiena di x1, e parte in palleggio scegliendo il tempo e la direzione; e anche in questo caso cercando di prendere e mantenere un vantaggio



35. GLI OBIETTIVI OFFENSIVI

● DARE LA PALLA AL COMPAGNO LIBERO

E' soprattutto capacità di lettura e di passaggio, ma anche abilità di chi ha conquistato la posizione senza palla, perché deve farsi vedere.

● OTTENERE BUONI TIRI

Un buon giocatore può ottenere un tiro quando vuole, ma un tiro non fa vincere la partita. Realizzare invece i tiri che si decide di prendere è ciò che fa vincere la partita. Fare un passaggio in più, avere pazienza ecc.

Le cattive scelte di tiro, più di ogni cosa, possono far perdere la partita. Un tiro buono per un determinato giocatore, non lo è (quasi sicuramente) per un altro.

Corollario di questa regola è anche: "Accettare gli errori di tiro dei compagni".

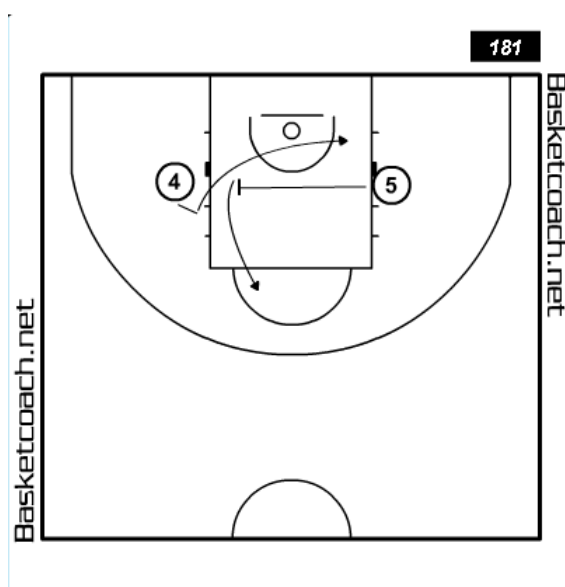
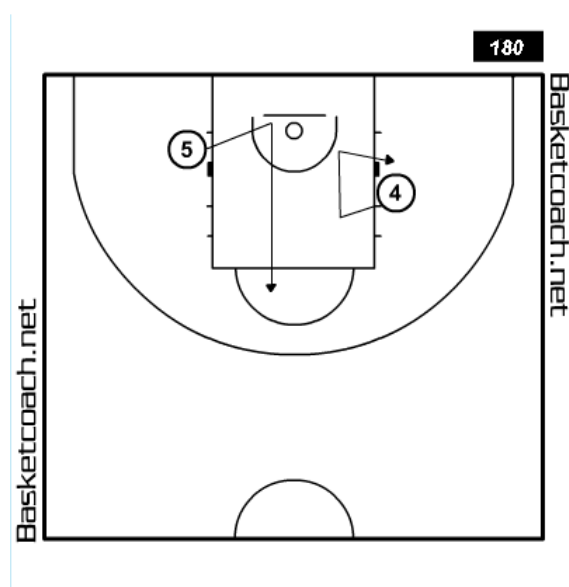
● SOLUZIONI "INTERNE" E "PERIMETRALI" IN EQUILIBRIO

Significa non giocare solo per il tiro e per le penetrazioni degli esterni, ma dare spesso la palla dentro al pivot oppure a un compagno che taglia.

● DARE LA PALLA AL POST ALTO

Il post alto è il nostro playmaker avanzato; è un centro di smistamento di palloni, per questo rappresenta un grande pericolo per i difensori. Deve essere marcato costantemente e, per questo motivo, egli deve conoscere posizioni tecniche di smarcamento e uno - contro - uno.

● DARE LA PALLA AL PIVOT BASSO



Sostanzialmente, esistono due diverse situazioni:

- prendendo la "posizione" da fermi (vedi 04 nel diagramma 180);
- ricevere in movimento (vedi 05 nel diagramma 180);
- ricevere con l'aiuto di un blocco (vedi movimento di 04 nel diag. 181).



● UNO CONTRO UNO

E' la base del gioco di attacco nella pallacanestro è deve essere eseguito: "Con la palla, senza palla e a rimbalzo". Bisogna imparare a rendersi pericolosi per essere efficaci nell'1c1.

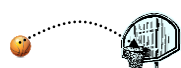
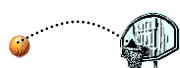
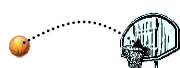
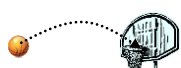
● RIAPRIRE IL GIOCO SUL LATO DEBOLE

Può essere fatto in tre diversi modi:

- a)- per linee esterne (inversione) tramite passaggi tra giocatori esterni;
- b)- per linee interne tramite un passaggio a un "interno",
- c)- mediante un "penetra e scarica".

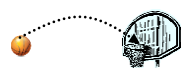
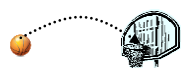
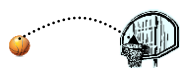
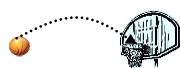
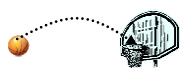
● CONOSCERE IL VALORE DEL POSSESSO DI PALLA

Quando il gioco finisce per un'infrazione, un fallo, un passaggio buono o cattivo, oppure un tiro sfortunato, sappiamo che quel gioco non ritorna più. Facciamo in modo che tale evento, non risulti mai drammatico per la nostra squadra.



VERIFICHE E CONTROLLI

- Verificare che ci sia libertà d'azione all'interno delle regole esposte. I giocatori devono giocare con una sola preoccupazione: rendersi pericolosi con la palla, senza la palla e a rimbalzo. Lo devono fare attaccando sempre il proprio difensore con atteggiamento aggressivo. Tutto deve essere automatizzato e "giocato istintivamente". Pensare implica essere più lenti degli avversari.
- Controllare che non ci siano giocatori inattivi in campo, sia con la palla, sia senza, nell'azione di gioco che stanno svolgendo. Non prendere la palla da fermi, ma in movimento. Ricevuta la palla si può essere pericolosi con le penetrazioni e con il tiro, ma anche con un buon passaggio.
- Controllare che non si muova la palla troppo velocemente, perché ogni singola azione va eseguita controllando la reazione difensiva. Se il difensore si accorge che un attaccante "prende e passa" come un automa, avrà un compito molto più facile. A ogni azione dell'attaccante deve accadere una reazione della difesa. In questo modo i nostri giocatori diventeranno veramente pericolosi ed efficaci.
- Il possessore della palla deve reagire ai movimenti dei difensori, migliorando e favorendo gli spostamenti dei rispettivi compagni.
- Tagliare e bloccare ci deve aiutare a fare buoni tiri, e non a fare un "tiro qualsiasi".
- Costringere gli avversari a giocare in difesa (con impegno) a ogni nostro possesso di palla; ovvero dobbiamo lavorare forte per avere canestri facili. Impegnare il proprio difensore con la palla, non vuol dire necessariamente concludere. Ci deve essere sempre il modo di interrompere quello che si è iniziato. Con pazienza si ottengono canestri e senza affanno. La nostra squadra ha bisogno anche di canestri facili e poco spettacolari.
- E' meglio un taglio ritardato, piuttosto che NON farlo.
- E' molto meglio un passaggio "poco prima" piuttosto che "poco dopo".
- Non sperimentare cose che altri tuoi compagni sanno fare meglio.
- In difesa si può sempre emulare il compagno più bravo, dicendo: "Questo avversario lo marco io!"
- I blocchi devono essere duri, specialmente all'inizio della gara.
- Non c'è nulla di speciale da preparare per nessuna partita, basta la corretta esecuzione delle nostre regole di gioco, che vuol dire disciplina in campo.



HAI MAI PENSATO CHE....

- Tu credi che sbagliare un canestro faccia parte del gioco? E' proprio questo che cerchiamo di eliminare!
- La nostra squadra segna canestro **prima** ancora di prendere la palla, perché forse abbiamo già fatto succedere qualcosa. **Dopo** avere preso la palla, se ancora non è successo nulla, è difficile fare canestro!!!
- L'attacco della nostra squadra si fonda sugli errori degli avversari. Per far questo c'è un solo modo: attaccare con palla, senza palla e a rimbalzo, e giocare forte in difesa.
- Il basket è un gioco dove le azioni non sono predeterminate; è un gioco di azione e reazione a ciò che la difesa ti permette o ti impone di fare in quel preciso istante. Tuttavia, i grandi campioni hanno la capacità di far fare alla difesa quello che loro vogliono, prevedendone anche la reazione in anticipo.
- Il gioco libero in attacco insegna il giusto equilibrio tra iniziativa e pazienza, tra certezza e tranquillità, tra calma e decisione.
- Il gioco libero in attacco non è quello più adatto per il tuo "ego". E' fatto invece per aiutare i compagni a smarcarsi, ricevere, e fare canestro.
- Il tuo talento individuale si svilupperà meglio se sarà al servizio della squadra. Il miglior giocatore non è quello che realizza "mangiando e giocando" tutti i palloni, ma quello che fa fare canestro agli altri.
- L'estetica o la moda in campo non conta nulla: l'unica cosa che serve è far canestro.
- Se vuoi stare fermo e fare da palo, lo puoi fare!!! Però hai sbagliato squadra.
- E' inutile creare tanto movimento, se poi non sai cosa farne.
- Controllare che si blocchi e non si scappi dalla palla. Se vuoi fare troppo in fretta, tutto diventerà approssimativo e pieno di difetti.
- Controllare che chi fa buoni blocchi riceva anche buoni blocchi, e abbia anche buone opportunità per segnare.
- Controllare che non ci sia troppo movimento di uomini e di palla: non potresti seguirli tutti, né sviluppare le idee di gioco.
- Statisticamente parlando, per la maggior parte del tempo, la palla dovrebbe star al di sotto della linea del tiro libero.
- Tutti gli attacchi iniziano da centro campo e finiscono da ben altre posizioni;
- Eliminare i passaggi in più dentro l'area: ogni volta che l'arbitro vede la palla dentro l'area, è come quando il toro vede il drappo rosso del torero.
- Un buon attacco è quello che crea una "rottura" dell'equilibrio difensivo.
- Ricorda che, quando deciderai di tirare, sarai solo!

"Esecuzione, prontezza, intelligenza faranno la vera differenza"



CONCLUSIONE....

Tutti sappiamo che le motivazioni supportano l'80% delle capacità agonistiche, e che esse vanno sempre attivate e rinforzate, pertanto invito gli allenatori a dare a ciascuno il riconoscimento dei progressi che compie, anche di quelli piccoli.

Quando un "gioco" finisce, vuoi per un'infrazione o per un passaggio bello o brutto o per un tiro sfortunato, tutti sappiamo che quel gioco non tornerà più indietro.

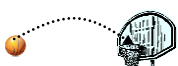
Se ho aiutato qualcuno di voi a chiarire un'idea o trarre una conferma di ciò che fa già parte del suo piano d'insegnamento, o anche solo a pensare ad una successione logica di esercizi, mi dichiaro pienamente soddisfatto.

Copyright: Bruno Boero

Luglio 2012

Mail: bruno@brunoboero.it

Sito: www.brunoboero.it



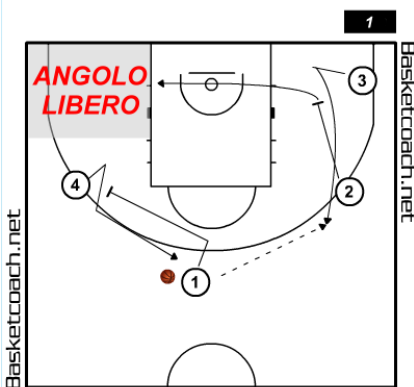
APPENDICE

GIOCHI D'ATTACCO CON I CONCETTI DEL PASSING GAME



PASSING GAME - "ANGOLO LIBERO"

(PER CATEGORIA U15)

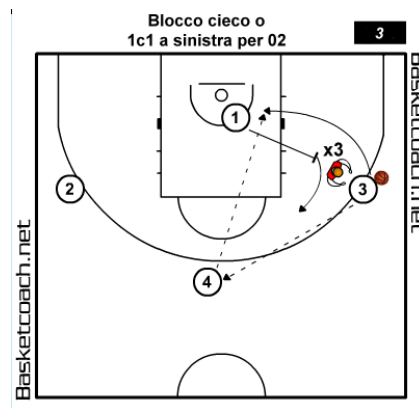
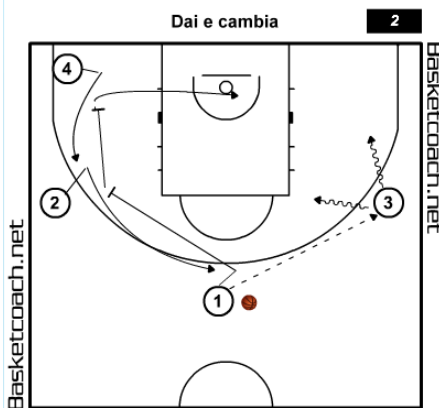


E' basato sul principio di tenere un angolo libero. Incominciamo da metà campo col 4c4.

Quando 01 supera la metà campo, s'inizia col movimento di entrata che precede il passaggio iniziale. Ecco: 02 blocca per 03 come dal diag.1. Il bloccante attraversa l'area (questo movimento è ancora più interessante contro il cambio difensivo); 02 si porterà sull'altro lato del campo; in seguito potrà anche portare un blocco cieco per l'ala.

Dopo aver passato la palla, 01 si allontana (dai e cambia) e blocca per l'ala 04 e/o per tutti i compagni che trova per strada.

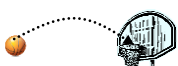
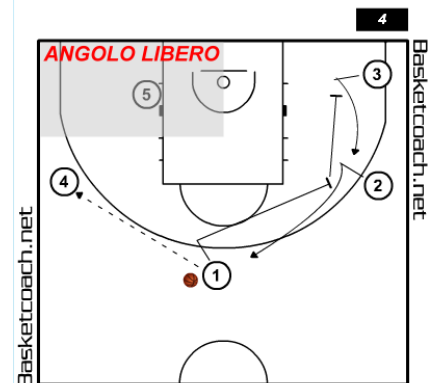
- L'attaccante 03, che riceve la palla, ha tutto lo spazio per giocare l'1c1 perché l'angolo dalla sua parte è libero, quindi si può ritenere che non arriveranno aiuti difensivi.
- Ecco cosa succede sull'altro lato, mentre 03 è in possesso della palla.



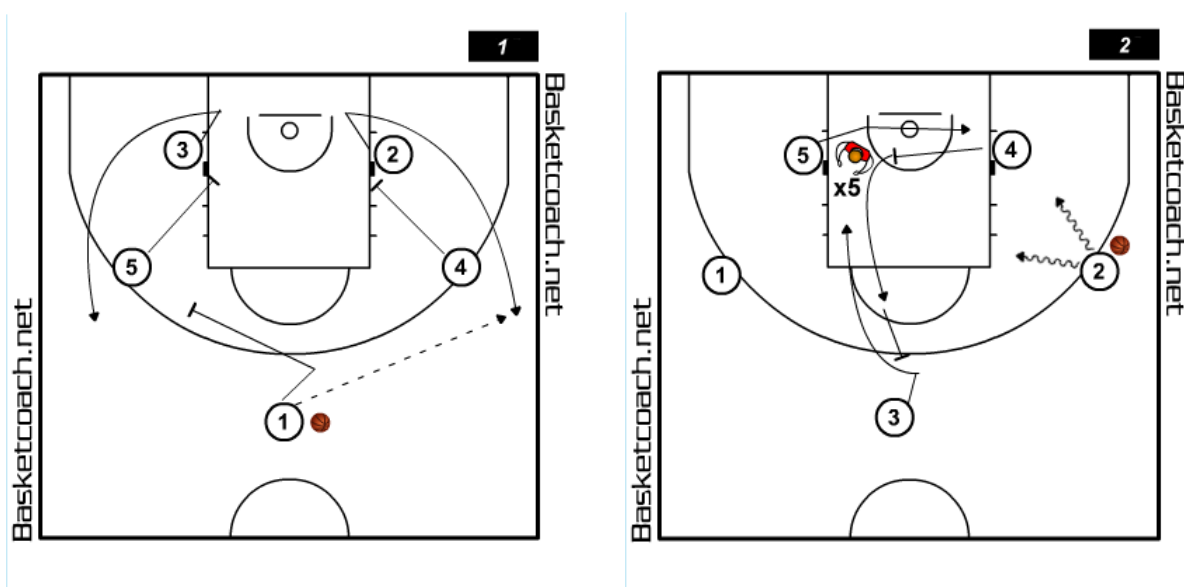
INSERIMENTO DEL GIOCATORE "INTERNO" (05) NEL PASSING GAME CON ANGOLO LIBERO

Il giocatore 05 preferibilmente si piazza e gioca dalla parte dell'angolo libero con lo scopo di:

- ricevere la palla dall'ala 04;
- collaborare nelle situazioni di 1c1 di un compagno esterno, liberando il lato;
- fare un pick & roll con una guardia;
- portare un blocco orizzontale o cieco per il compagno in angolo o in ala sul lato opposto (vedi diag. 4).



PASSING GAME PER CATEGORIA U17



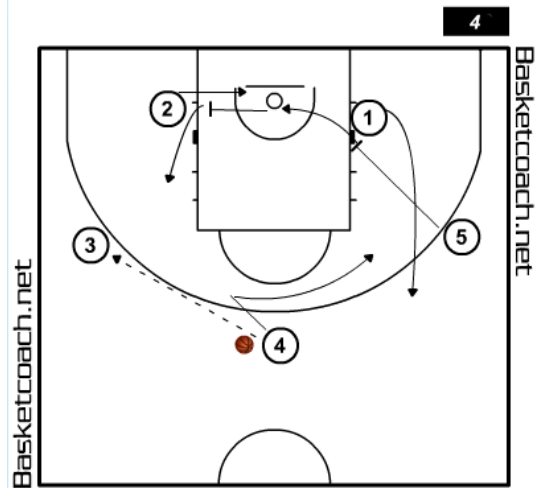
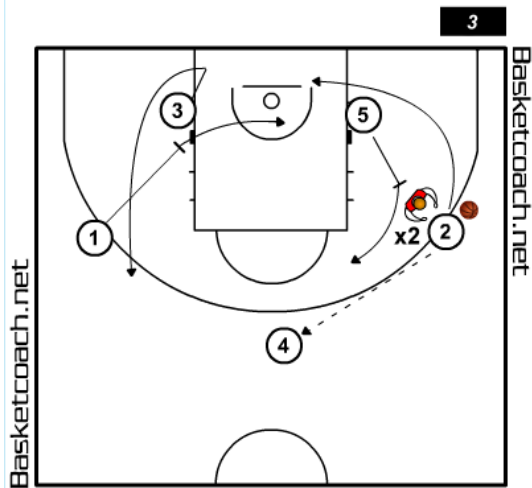
In questo tipo di “passing-game” i due lunghi 05 e 04 possono anche partire dalla posizione di ala. Eseguono il primo movimento di “entrata” leggermente in anticipo rispetto al passaggio iniziale e lo fanno bloccando rispettivamente per 03 e 02. Insisto sul fatto che all’inizio, occorre avere un segnale, ad esempio battere i piedi e chiamare per nome il compagno. Il blocco di un lungo contro un “piccolo” può mettere in crisi l’assetto difensivo. Il play 01 passa al compagno che si libera, in questo caso 02, finta di “dai e vai” per impegnare il difensore, ma generalmente utilizza il “dai e cambia”. (diag. 1)

Nel diag. 2, il pivot 04 aspetta due secondi per ricevere e anche per controllare la situazione e si appresta a bloccare per 05 che sfrutterà la situazione tagliando basso. Scatterà quasi sicuramente un cambio difensivo, ma 04 non ha ancora finito l’azione, perché dopo il blocco potrebbe prendere posizione a centro area per ricevere direttamente dall’ala 02. Egli può continuare con un secondo blocco (cieco) per 03, attualmente posizionato in punta. Nel frattempo 02 ha tutto il tempo per giocare 1c1, altrimenti passa a 04 in punta.

Anche quest’attacco si basa su:




- 🧠 passaggi;
- 🧠 blocchi anche per cercare un “miss-match”;
- 🧠 leggere la difesa;
- 🧠 identiche possibilità per tutti e cinque i giocatori;
- 🧠 ogni volta che da una parte viene portato un blocco cieco, sull’altro lato si piazza un blocco verticale (vedi percorso di 05 e di 01 diag. 3 pag. 82).





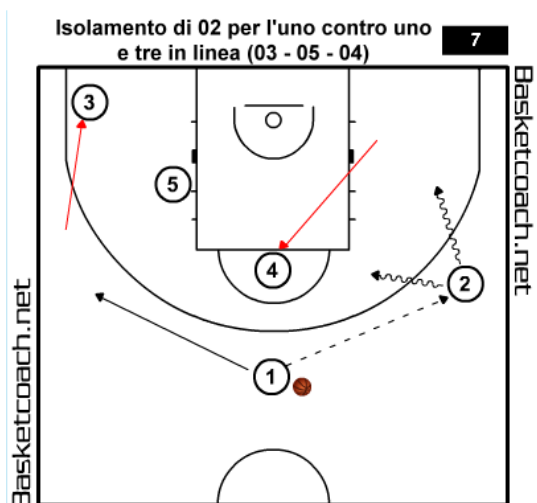
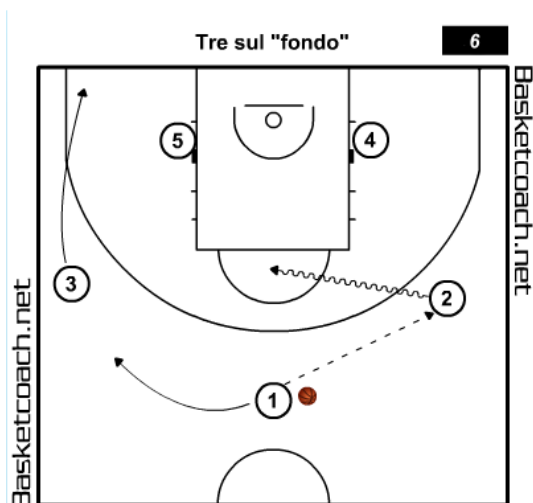
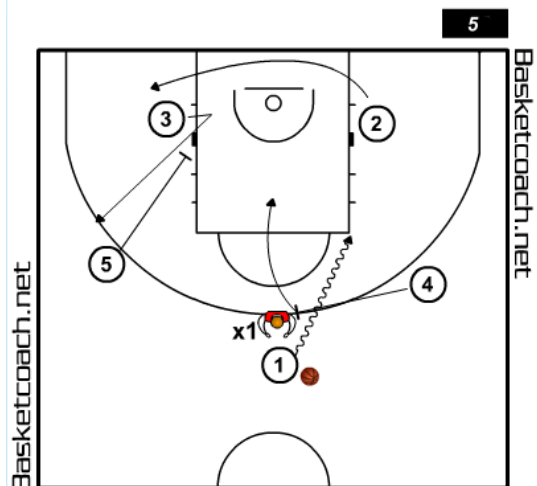
PRIMA VARIANTE: "PICK & ROLL"

Ma ripartiamo dalla disposizione iniziale, riportata nel diag. 5.

-  04 fa pick & roll con 01.
-  02 libera il lato.
-  05 blocca in basso per 03.

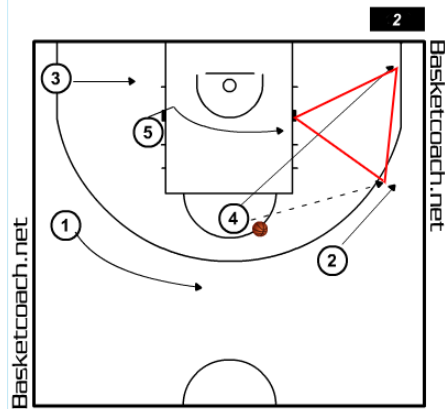
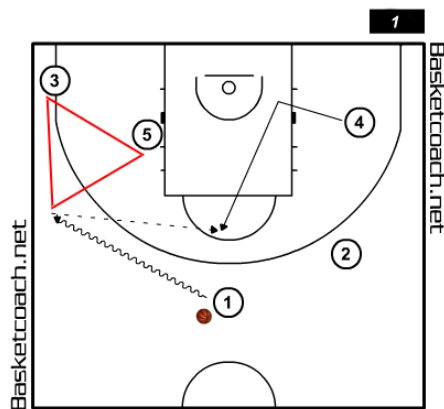
SECONDA VARIANTE: 1c1

- Penetrazione centrale di 02 (vedi diag. 6).
- Isolamento per uno contro uno dell'ala (vedi diag. 7).



PASSING GAME SCHIERAMENTO "2-3 BASSO"

(PER CATEGORIA U17)

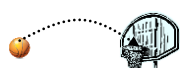
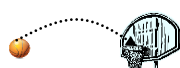
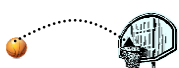
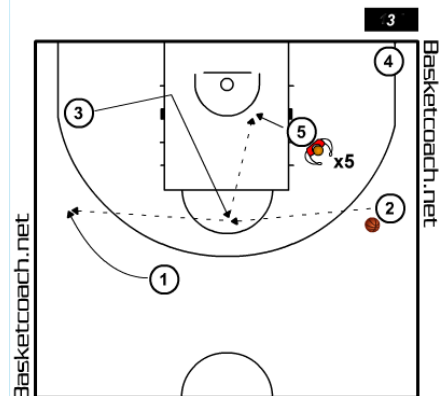


Nel diag. 1, gli attaccanti 01, 03 e 05 giocano un triangolo laterale con l'obiettivo di servire 05, nella posizione di pivot. Contro l'anticipo esasperato su 05 viene in appoggio 04. In questo caso 01 passa a 04, che può dare la palla sotto con un gioco "alto-basso".

Il nuovo triangolo sarà formato da 05, 04 e 02 (vedi diag. 2) : se non si riesce a servire il pivot (5), salirà 03 per ricevere e cambiare lato. L'opzione di servire il compagno 05 se completamente anticipato è sempre pronta ancora una volta (vedi diag. 3).




INSERIMENTO DEL GIOCATORE "INTERNO" (05) NEL PASSING GAME CON SCHIERAMENTO 2-3.

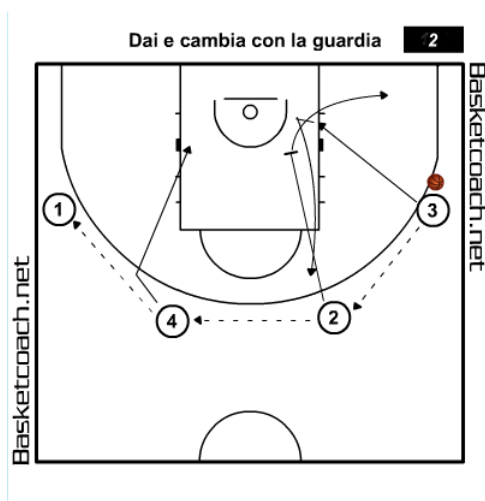
- Generalmente il primo giocatore che arriva in attacco, si schiera "interno" e può scegliere di stare sul lato forte o sul lato dell'aiuto.
- Se si tratta di un giocatore di grande statura, può anche scegliere di non uscire e di non intercambiare con i propri compagni.
- Le regole da seguire sono le seguenti:
 - liberare il lato su taglio e/o penetrazione di un esterno;
 - su passaggio guardia – ala, chiamare la palla sul lato forte;
 - oppure fare un taglio flash verso la palla, se si trova sul lato dell'aiuto;
 - su passaggio ala – guardia giocare il pick & roll con la guardia stessa;
 - se l'ala viene anticipata, l' "interno" corre in post alto per ricevere e giocare back – door con l'ala stessa;
 - portare un blocco cieco per l'ala del lato dell'aiuto,
 - su qualsiasi taglio in dai e vai, chi taglia diventa "interno", e l' "interno" esce in ala, salvo le eccezioni di cui al punto B).



PASSING GAME ST. JOHN'S UNIVERSITY

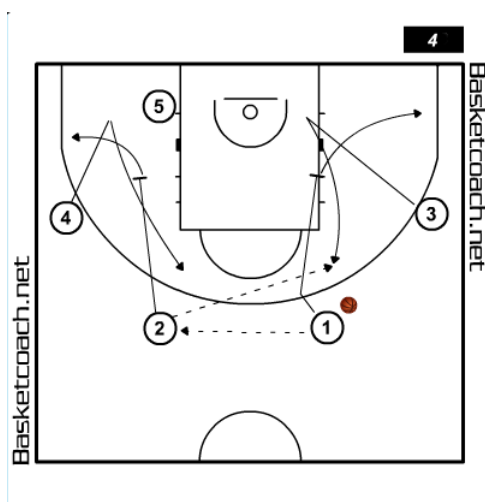
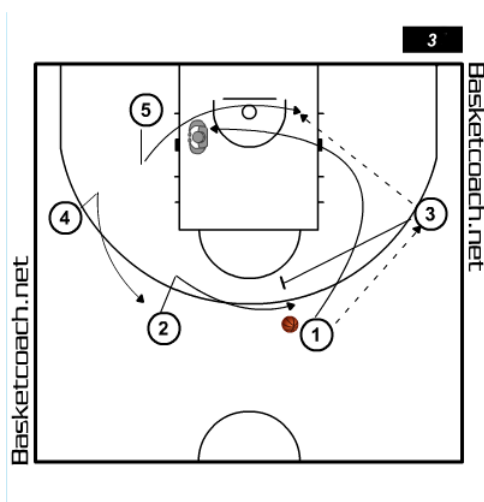
Progressione didattica:

-  provare i movimenti senza difesa, 4c0 e poi 5c0;
-  far giocare 4c4 andando in soluzione solo quando si è liberi;
-  l'inserimento del quinto uomo (pivot) segue due regole:
 1. partire in opposizione alla palla;
 2. andare verso la palla quando un esterno taglia;



Come si può vedere nei diag 1 e diag. 2, ogni volta che viene effettuato il passaggio guardia-ala si gioca col dai e vai.

Se il passaggio avviene tra guardia-guardia, si piazza un blocco verticale.



Secondo la regola di questo gioco libero, il pivot s'inserisce nella circolazione partendo dalla parte opposta alla palla (vedi diag. 3).

Non si muove se si gioca dai e cambia (vedi diag. 4). Quando, invece, la guardia gioca in dai – e – vai sfrutta il blocco della guardia e va verso la palla (vedi diag.3) cercando di creare e/o sfruttare un miss – match.



BRUNO BOERO - CURRICULUM VITAE

Torinese, 72 anni, una vita dedicata al basket.

A soli 20 anni inizia ad allenare nella Crocetta di Torino, dopo aver giocato sino alla serie A (quando esisteva la Prima Serie). Nella sua Città lavorerà per dieci anni, vincendo consecutivamente cinque titoli regionali allievi e juniores, e approdando successivamente a tre finali nazionali ed a due promozioni alla serie B ed alla serie A con l'Auxilium Torino.



85

Nel 1970 passa al settore giovanile della Ignis di Varese, al primo anno dell' "era Nikolic".

Esordisce nella serie A1 a Milano come capo allenatore, il più giovane della serie A, lavorando fianco a fianco con il coach Tommy Heinson, Boston Celtics.

Dal 1972 al 1990 allena rispettivamente a: Milano (serieA1), Firenze(B), Padova(B), Livorno(A2), Roseto(A2), Asti(B), Alba, Trapani(B1).

Miglior allenatore italiano della serie B nell' anno 1986.

Nell'estate del 1990 viene scelto dalla Benetton Treviso come responsabile tecnico e organizzativo del settore giovanile: durante il quadriennio 1990-1994 il club trevigiano diventa finalista di tutti i campionati nazionali, e partecipa a dodici finali nazionali su dodici, vincendo tre titoli italiani con il coach Paolo Sfriso (Allievi'91, Cadetti'92, Juniores'94) e due di vice-campione italiano (Cadetti'91 e Cadetti'93): tali record sono tuttora ineguagliati tra tutti i club italiani.

Nel triennio successivo 1995-1997 ritorna all'Auxilium Torino come responsabile del settore giovanile, e le squadre torinesi centrano le finali nazionali con i Cadetti nel 1995, Cadetti 1997, Juniores 1997 con il coach Romeo Sacchetti.

Dal 1998 al 2000 è incaricato responsabile del settore giovanile della Snai Montecatini: il club vince il titolo italiano Juniores nell'estate del 2000.

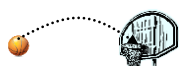
Nel 2001 si trasferisce a Faenza, dove lavora con il settore giovanile, allenando anche in C1 e nel campionato di B2 sino alla stagione 2006-2007.

Nel 2007 aderisce all'APG (Associazione Pallacanestro Giovanile).

E' allenatore Benemerito di Eccellenza dal 2004.

E' allenatore Fiba

Nel corso degli oltre 50 anni di panchina, di cui 30 con i Settori Giovanili, compie numerosi viaggi di studio negli USA ed è il primo allenatore ad introdurre in Italia il modello americano del "summer camp" nell'estate del 1974.



In tali camps ha lavorato in stretta collaborazione con importanti allenatori di High-School, College, ed NBA (Dick Di Biaso, Mike Schuler, Jack Mc Kinney, Bob Nichols, Richard Percudani, Paul Westhead...).

Inoltre ha mantenuto contatti personali per un continuo aggiornamento tecnico con altri grandi allenatori quali: Claire Bee, Bobby Knight, Morgan Wootten, John Killilea, Howie Landa, John Calipari, Digger Phelps, Pete Gaudet...

Nel corso della carriera ha scoperto o allenato giocatori come: Cagliaris, Marietta, Benatti, Sacchetti, Della Valle, Trucco, Chiarini, Dell'Agnello, Mandelli, Aldi, Tosi, Scaroni, Agosta, Chiacig, Marconato, Carraretto, Abbio, Vanuzzo, Gatto, Ress....

Ha svolto una intensa attività di formazione per conto della Federazione Italiana Pallacanestro FIP, e per la Associazione Mondiale degli Allenatori (WABC), tenendo clinics in varie città italiane, e inoltre in: Siria, Spagna, Germania, Ghana, Isole Canarie negli anni 1985 – 1987.

Nel 2008-09 e nel 2009-10 collabora con il settore giovanile della Pallacanestro Budo (BO) come responsabile del settore giovanile.

Nel 2008 apre un sito tecnico: www.brunoboero.it

Sito frequentato da 190.000 visitatori di 64 paesi diversi.

Nel 2011-2012 è Responsabile Tecnico e Organizzativo del Settore Giovanile della Pallacanestro Olimpo Alba.

E' autore di numerose traduzioni e di pubblicazioni tecniche.

