



2012

Viaggio nel Contropiede Storia, Tecnica ed Esercizi

di BRUNO Boero

Stesura dei diagrammi: Roberto Ricci e Luca Agresti

Responsabile Editoriale: Marco Cervati



Frutto di esperienza, ricerca, ed approfondimento, ecco un tema di carattere tecnico e tattico , oltreché programmatico: un vero saggio sul contropiede . Uno studio monografico, ricco di contenuti e completo di definizioni , dettagli, regole , citazioni, esercizi e valutazioni statistiche.

L' autore analizza, descrive e commenta le varie tecniche e le differenti soluzioni con metodo didattico rigoroso e con particolare riferimento alla sua graduale programmazione nel variegato mondo del settore giovanile.

Si scopre una visione moderna del sistema di attacco che viene sapientemente collegata anche con la visione del passato, attraverso gli occhi di chi ha seguito con passione ed interesse mezzo secolo della evoluzione delle tecniche e delle differenti soluzioni del gioco organizzato in velocità a tutto campo.



SOMMARIO

SOMMARIO	3
LEGENDA	5
PRESENTAZIONE	6
DEFINIZIONE E CENNI STORICI	8
SE IN CAMPO NON CI FOSSE NESSUNO	10
ALLENAMENTO SPECIFICO PER PLAY/GUARDIE	16
IL CONTROPIEDE PRIMARIO	17
DUE - CONTRO - UNO (in forma globale)	17
DUE CONTRO UNO ANALITICO	19
COMPITI PER ENTRAMBI GLI ATTACCANTI	20
COMPITI DEL PORTATORE DI PALLA	20
COMPITI DEL "CORRIDORE" (GIOCATORE SENZA PALLA)	22
OBIETTIVI DEL DUE CONTRO UNO	23
ESERCIZI E CASISTICA DEL 2 VS 1	24
SE LA VELOCITA' E' SENZA CONTROLLO	27
CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE	28
LA VISIONE PERIFERICA	30
LE CONTRADDIZIONI DEL GIOCO IN CONTROPIEDE	31
PREMESSE FILOSOFICHE	33
FONDAMENTALI DEL CONTROPIEDE	34
ANATOMIA DEL CONTROPIEDE	35
3 CONTRO 0: PRENDERE LE POSIZIONI	35
SPAZIATURE	36
PUNTI DI RIFERIMENTO SUL CAMPO	39
DOPPIA APERTURA	40
3 CONTRO 2	42
LE TRE REGOLE D'ORO	45
ESERCIZI 3vs2: ANDATA 2vs3 HANDICAP, RITORNO 3vs2 A TUTTO CAMPO	46
3vs2 CONTINUATO A TUTTO CAMPO	47
ES. "NAVY"	48
ROTAZIONE DEI TRE DIFENSORI	49
GRANDI E PICCOLI TALENTI CRESCONO	51
METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE GENERALE	52
IL CONTROPIEDE SECONDARIO	54
QUATTRO CONTRO TRE	55





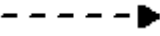






OBIETTIVI DEL QUATTRO CONTRO TRE.....	56
LE SOLUZIONI DEL PRIMO RIMORCHIO, IL QUARTO UOMO 04.....	57
A) NESSUN AIUTO DIFENSIVO.....	57
B) AIUTO DAL "LATO DELL'AIUTO".....	57
C) AIUTO DAL "LATO DELLA PALLA".....	58
D) 04 VIENE MARCATO "DAVANTI".....	59
ESERCIZIO 4 CONTRO 3 + 1 HANDICAP.....	61
ESERCIZI PREPARATORI DEL 4 VS 3 NELLA META"CAMPO.....	62
ROTAZIONE DEI QUATTRO DIFENSORI.....	63
CINQUE CONTRO ZERO: PRENDERE LE POSIZIONI.....	64
LE SOLUZIONI DEL SECONDO RIMORCHIO, IL QUINTO UOMO 05.....	65
TAGLIO DEL SECONDO RIMORCHIO, IL QUINTO UOMO 05.....	66
ESERCIZI PREPARATORI DEL 5VS4 NELLA META' CAMPO.....	70
ROTAZIONE DEI CINQUE DIFENSORI.....	71
TRANSIZIONE CONTRO UOMO.....	73
IL RIMBALZO OFFENSIVO NELLE SITUAZIONI DI CONTROPIEDE.....	75
"LEGGERE LA DIFESA".....	76
CONTROPIEDE DALL'ULTIMO TIRO LIBERO REALIZZATO.....	78
"UNGUENTI E BRODINI".....	79
ESERCIZI E GIOCHI SPECIFICI.....	80
TAGLIAFUORI 5vs5.....	83
MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U15.....	84
MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U17.....	85
MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U19.....	86
TRANSIZIONI PER TUTTE LE STAGIONI.....	87
"TURN-OUT".....	87
"POWER OFFENSE".....	88
"STORM OFFENSE".....	89
MINUTI DI QUALITA'.....	93
" IL TOTEM DELLE STATISTICHE".....	94
RILEVAMENTO DEL CONTROPIEDE.....	95
CONCLUSIONI.....	98

Ristampa maggio 2012



LEGENDA

NUMERI ①②③④⑤ 0		ATTACCANTI
NUMERO CERCHIATO ①		ATTACCANTE CON PALLA
DIFENSORI X1 – X2 – X3 – X4 – X5		DIFENSORI ORIENTATI
ATTACCANTE O DIFENSORE ○		
ATTACCANTE CON PALLA ○●		
LETTERA		ALLENATORI O ASSISTENTI
LETTERA CON PALLINO		ALLENATORE CON PALLA
LINEA TRATTEGGIATA		PASSAGGIO
LINEA ONDULATA		PALLEGGIO
LINEA RETTA		TAGLIO O PERCORSO DEL GIOCATTORE
TIRO		
INDICA LA NUOVA POSIZIONE DEL GIOCATTORE DOPO UN MOVIMENTO		



PRESENTAZIONE

Durante le vacanze natalizie del 1975, allora giovane e super appassionato apprendista allenatore, andai con Gianni Asti, mio ex allenatore e all'epoca mio capo allenatore all'Auxilium Agnelli Torino, 10 giorni a New York.

L'obiettivo non era certo il turismo, ma l'essere a contatto con i maestri d'oltre oceano. Eravamo ospiti di Jim Wiegand, capo allenatore della Salesian High school di New Rochelle, sobborgo di New York. Jim era stato a Torino l'anno precedente per uno stage con la sua squadra ed in quell'occasione avevamo allacciato i contatti.

Nel periodo di Natale c'erano allora, e penso tuttora, parecchi tornei di ogni livello, ma il più importante di tutti era l'Holyday Festival, che si svolgeva al Madison Square Garden, la Mecca del basket, con le miglior università del paese. La finale di quell'edizione fu tra l'Indiana University (college che avrebbe poi vinto il torneo NCAA quello anno, allenato da Bob Knight, maestro della difesa help & recover) e S. John University, college che si trova a New York, nel quartiere di Jamaica, allenata dall'italiano americano Lou Carnesecca, un mito per noi italiani, un grande allenatore dall'incredibile gentilezza nei confronti dei coaches italiani in pellegrinaggio nella sua università e nella area della grande mela. Assistemmo ad un allenamento di Saint John ed in quell'occasione conobbi un signore di circa 80 anni, Red Saracheck, mitico allenatore newyorkese, una vera leggenda, che procurò a me e a Gianni due biglietti di prima fila al Madison, per la finale dell'Holiday Festival.

Poco prima dell'inizio della finale, Red mi si avvicinò e mi diede un bigliettino. Lo aprii e lessi, con stupore, che c'era scritto più o meno così: "caro Lou, le squadre di Bobby giocano molto bene in difesa a m. c., Indiana è più forte di voi 1c1, ma potete vincere se giocate bene in contropiede". Chiesi spiegazioni a Red, che mi disse che Carnesecca gli aveva chiesto un consiglio per vincere la finale e quello in sostanza era il consiglio di un amico. Non grandi strategie, non strane tattiche, ma giocare a campo aperto per non far schierare la più forte difesa del college Usa.

La finale la vinse Indiana, troppo più forte, ma quel bigliettino lo conservo tuttora.

Per me fu un'esperienza fantastica, a contatto con personaggi che hanno fatto la storia del basket Usa.

Soprattutto quel bigliettino scritto da una delle menti più fulgide della pallacanestro mi segnò per tutta la mia carriera. Decisi che il contropiede sarebbe stato un biglietto da visita delle mie squadre. Decisi che sempre avrei cercato di insegnare il gioco in velocità a campo aperto.

Il contropiede può essere un'arma letale, ma non basta dire: "corriamo". Bisogna allenarsi, essere preparati sui fondamentali, saperli eseguire ad alta velocità, bisogna sa-



per riconoscere ed affrontare con le giuste scelte le situazioni a campo aperto di soprannumero e non.

Questo libro, scritto da un maestro del gioco di cui mi vanto di essere amico per "affinità elettive", è un piccolo capolavoro per chi vuole approfondire questa parte del gioco così importante, così utile e così esaltante per i giocatori che lo giocano e per gli spettatori che lo guardano.

Buona lettura a tutti e buon studio per noi allenatori, ma soprattutto per noi istruttori di settore giovanile.

Federico Danna
Pallacanestro Angelico Biella

7

" Perché la terra dia buoni frutti, bisogna prima dissodarla, concimarla e seminarla. Poi si deve anche aspettare un anno"



DEFINIZIONE E CENNI STORICI

Il termine "contropiede" è certamente di derivazione calcistica, e sta ad re ...una improvvisa e rapida azione di attacco seguita alla interruzione della precedente azione offensiva, senza dare all'avversario il tempo necessario per riorganizzare - in tutto od in parte - il proprio schieramento difensivo, " poiché in quel preciso momento la squadra era proiettata in avanti..." (Devoto-Oli , Le Monnier , Firenze , 1971).

Nel basket il primo inventore del contropiede viene considerato Frank Keaney che è stato coach di basket, ma anche di football e baseball a Rhode Island University nella città di Kingston per 28 anni consecutivi, dal 1920 al 1948.

Nel 1939 la squadra dei Rams divenne famosa perché segnava più di 50 punti per partita, e nel 1943 la squadra segnò 80,7 punti a partita (più di due punti per ogni minuto di gioco), un fatto mirabolante per quel tempo.

Dopo il 1948 Coach Frank Keaney avrebbe dovuto firmare un contratto con i Boston Celtic's, ma non ottenne il nulla-osta dal proprio medico: perciò continuò a fare il direttore atletico a Rhode Island sino al 1953 , per un totale di 33 anni.

La cultura e la tradizione del contropiede dilagò nei successivi decenni, ed ovviamente andò perfezionandosi, e fu letteralmente adottata dai Boston Celtic's negli anni '60 e '70, ed in Europa dal Real Madrid di Pedro Ferrandiz e dal Simmenthal di Cesare Rubini.

Fu poi la volta dello "Showtime" dei L.A. Lakers di Pat Riley negli anni ottanta, quando Magic conduceva l'azione in mezzo, ed accadeva che anche Larry Bird in difesa non potesse prevedere se, a chi, o quando avrebbe passato la palla. Poi vennero i Chicago Bulls negli anni novanta, e successivamente i Phoenix Suns di coach Mike D'Antoni nel quinquennio 2004-2008 .

Tutti noi ricordiamo tre "contropiedisti" per eccellenza: Magic Johnson dei Lakers - Jason Kidd dei Dallas Maverick - e Steve Nash dei Phoenix Suns che hanno fatto sognare gli appassionati degli attacchi in velocità nella NBA.

Abbiamo visto che la parola contropiede si riferisce ad una situazione temporanea di soprannumero offensivo: uno contro nessuno, talvolta anche uno contro uno in velocità, due contro zero o contro uno, tre contro uno oppure due, e via di seguito.

Per definizione questa manovra offensiva verrà contraddistinta in base al numero di attaccanti coinvolti:

- ① sino al tre contro due verrà descritta come contropiede primario:
il contropiede primario si gioca in tre.
- ② sino al cinque contro quattro verrà indicata come contropiede secondario:
il contropiede secondario si gioca in quattro o in cinque.



- ⊙ il passaggio dal contropiede secondario al cinque contro cinque viene chiamato transizione offensiva:
la transizione si gioca cinque - contro - cinque, e può rappresentare l'opzione conclusiva di una azione susseguente al contropiede secondario.

Una situazione temporanea presuppone alcuni requisiti:

1. La durata di pochi secondi, o frazioni di secondo;
2. Lo studio delle situazioni tecniche di spazio e di tempo;
3. L'organizzazione collettiva per riuscire a prendere un vantaggio, al fine di attaccare nel minor tempo possibile;
4. Lo sfruttamento della velocità per mantenere tale vantaggio;
5. L'immediata capacità di decisione, per concretizzare il vantaggio acquisito, perché la stessa identica azione non capita mai due volte, tanto meno in contropiede;
6. Un vantaggio preso dal singolo attaccante deve essere mantenuto dalla manovra corale della squadra.

E' certo che



SE IN CAMPO NON CI FOSSE NESSUNO.....

Bisognerebbe calcolare quanto tempo e quanti palleggi occorrono ad un attaccante con palla per percorrere tutto il campo in maniera rettilinea (l'azione individuale più veloce che si possa fare con la palla), come può verificarsi ad esempio in seguito ad un anticipo difensivo.

Cinque secondi?

E dalla metà campo, tre secondi saranno sufficienti?

Quanti palleggi servono con la mano destra?

E quanti con la sinistra?

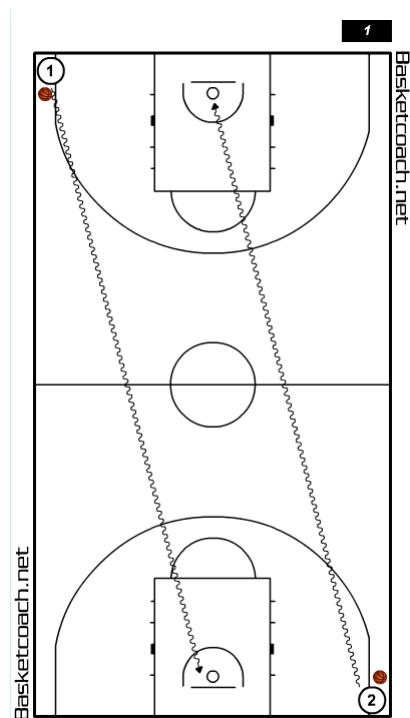
Ed alternando le mani?

E girando la testa per "sbirciare" la situazione dietro?

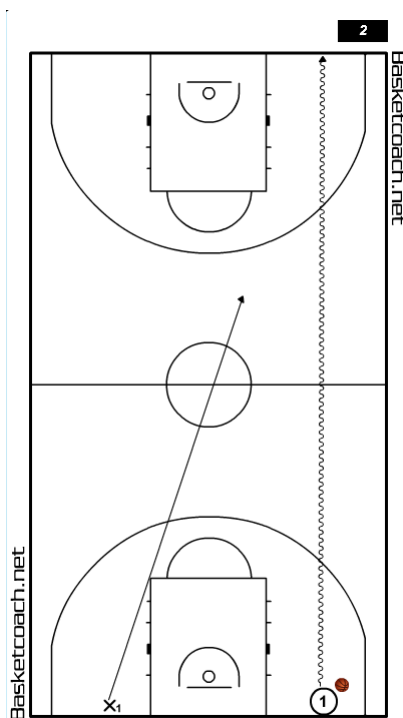
Come ci si deve comportare se qualcuno insegue?

E quale dovrà essere la tecnica del palleggio? Di controllo, di velocità, o protetto?

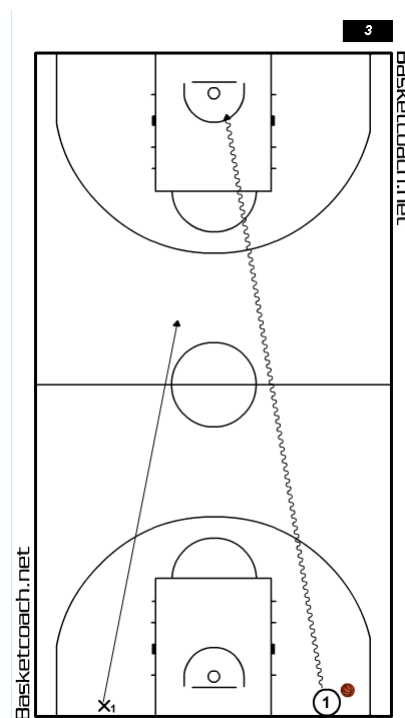
A queste ed altre domande cerchiamo le prime risposte, costruendo appositi esercizi, ed applicandoli sul campo, ben sapendo che l'obiettivo è quello di fare canestro in maniera sicura e rapida.



Quanti palleggi rettilinei



X1 tocca 01 che palleggia da linea a linea.



01 tira - X1 cerca di toccarlo prima del tiro.



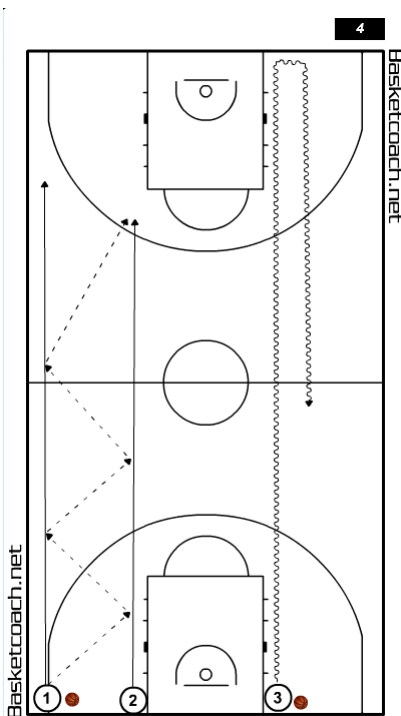
Stiamo parlando di velocità di palleggio e di corsa, ed urge una dimostrazione per poter rispondere alla "domanda metafisica": si arriva più veloci dall'altra parte del campo con il palleggio o con il passaggio? Al campo la risposta!

Dimostriamolo con l'esercizio # 4:

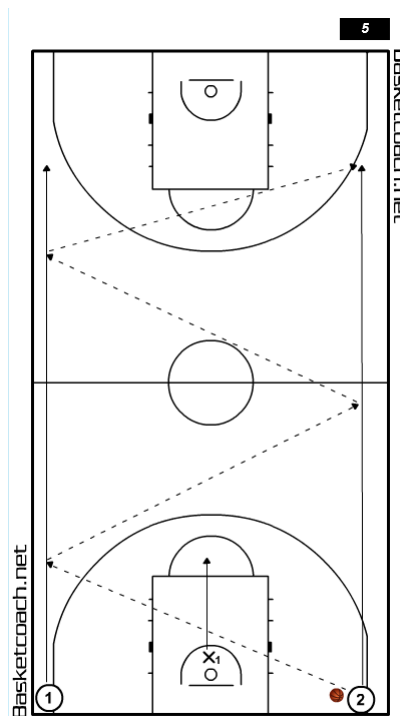
"Palleggio contro passaggio", che si svolge su uno o due campi (andata, o andata e ritorno) O1 ed O2 contro O3.

Come variante a questo esercizio, arrivato alla linea dei tre punti, O1 potrà tirare o penetrare: allo stesso tempo, O2 riceve la palla da O3, ed a sua volta dovrà scegliere la soluzione opposta, cioè penetrare o tirare.

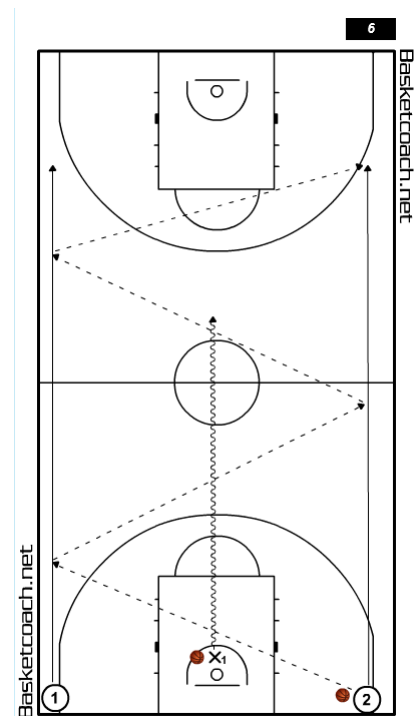
Vediamo ora una serie di esercizi (da diagramma #5 a diagramma #8), il cui ideatore è coach Federico Danna (Angelico Biella).



Palleggio contro passaggio

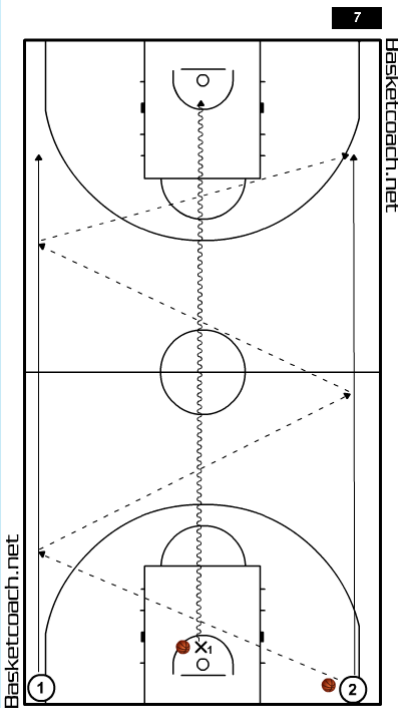


X1 insegue per toccare la palla

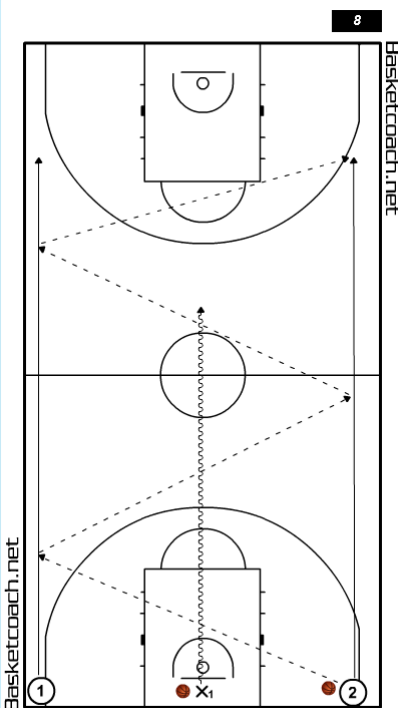


X1 palleggia inseguendo, per toccare la palla passata tra O1 e O2





01 ed 02 vanno al tiro: X1 insegue in palleggio e va al tiro in corsa, se prima non riesce a toccare la palla giocata da O1 o O2.



X1 insegue in palleggio e, giunto al termine della corsa, cerca di stoppare (lanciando in aria la sua palla) il tiro in corsa di O1 o di O2, a cui sono vietate esitazioni o finte. In seguito, X1 parte in palleggio dal tiro libero per andare a concludere in terzo tempo, inseguito da O1 ed O2 senza palla (uno - contro - due all'andata) e ritorno due - contro - uno (in forma globale).

Non si tratta di esercizi di pura tecnica, ma di "pressione mentale", divertenti per i giocatori.

Divertimento e velocità a parte, sappiamo che occorre la giusta tecnica. Anche a difensore battuto!



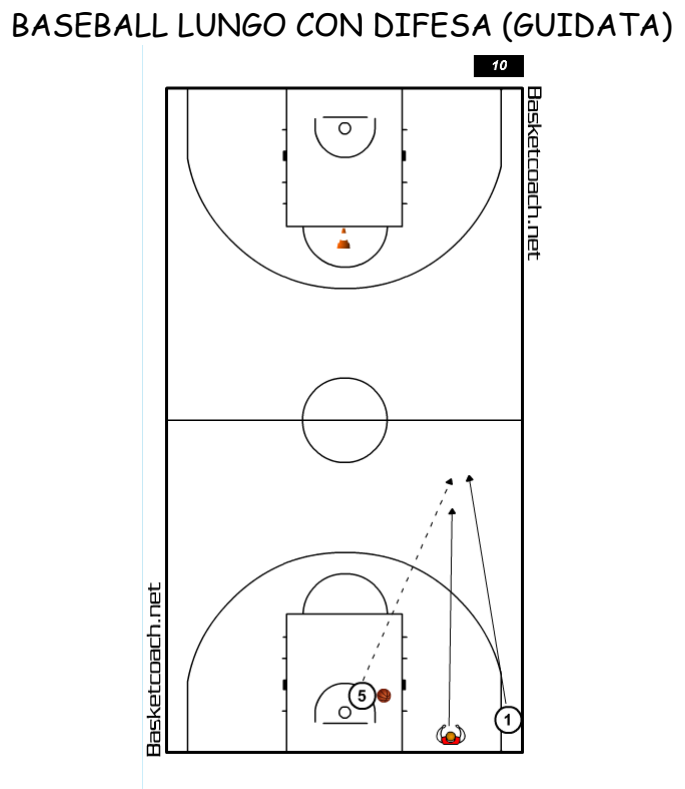
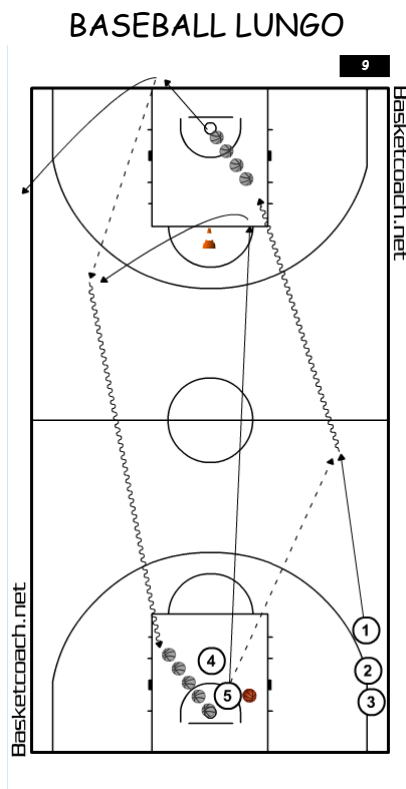
Cito due differenti situazioni:

- ⊙ Ricezione in piena corsa sul lato sinistro (#29 a pagina 27).
- ⊙ Apertura da rimbalzo, e passaggio lungo:

il giocatore O5 tira la palla sullo specchio (vedi #9), prende il rimbalzo ed apre ad O1 che corre per andare a tirare in corsa da sotto. O5 segue il passaggio, gira intorno ad una boa posta in lunetta, e riceve a sua volta il passaggio lungo dal compagno O1, direttamente dalla rimessa dal fondo.

Al ritorno i due giocatori cambiano fila: mentre è già partita la coppia O4 - O2, e così via.

L'esercizio si svolge con tre palloni.



L'esercizio del #10 è identico al precedente, salvo l'inserimento di un difensore passivo X che, partendo da posizione leggermente arretrata rispetto ad O1, corre a braccia alzate e senza guardare la palla.

Rotazione #10:

- a) chi passa, al ritorno attacca
- b) chi tira, al ritorno difende
- c) chi difende, al ritorno effettua la rimessa dal fondo.

Tralascio la serie di esercizi "tic-tac": stretto, largo, con passaggi dietro schiena, in salto, con un palleggio e passaggio, a tre con due palloni, con scivolamenti laterali,.... Che gli allenatori conoscono ed utilizzano benissimo, con le opportune opzioni e varian-

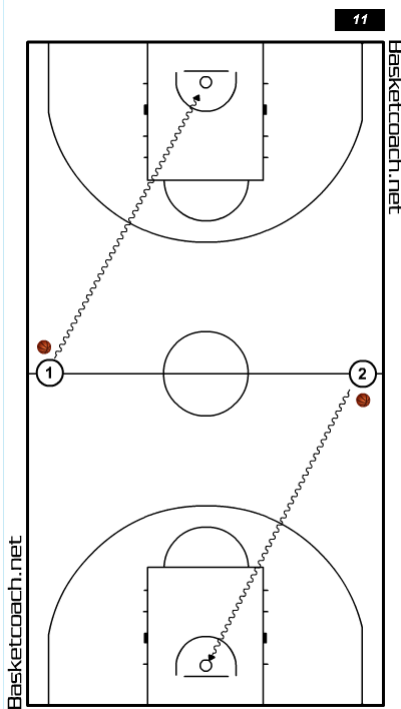


ti.

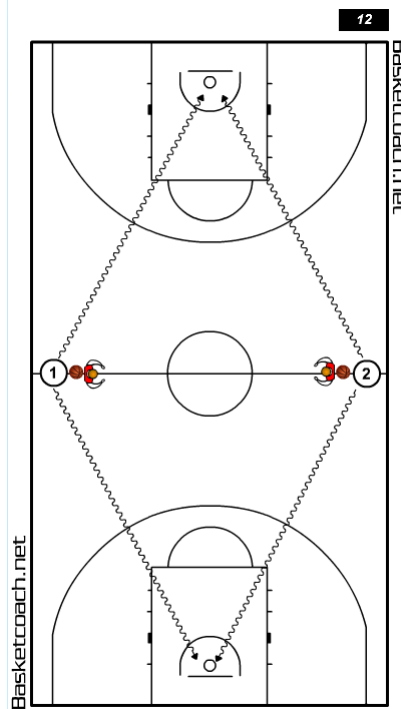
Vediamo ora una serie di esercizi utili a scoprire il potenziale dei giocatori, anche in termini di rapidità, iniziativa e visione del campo:

- ⊙ uno contro zero,
- ⊙ uno contro uno "guidato",
- ⊙ due contro zero,
- ⊙ due contro uno in forma globale

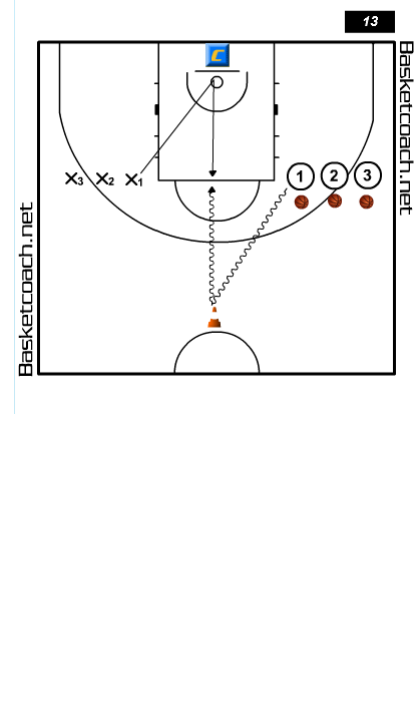
DUE PALLEGGI



1vs1 A DIFENSORE BATTUTO



1vs1 DINAMICO



Negli esercizi #11 e #12, i giocatori iniziano con partenza incrociata, con i piedi a cavallo della linea di metà campo, e sulla linea laterale. Nel #12 i difensori sono disposti a contatto schiena-palla, e l'attaccante parte senza finte.

Nel # 11 prima verso dx e poi a sx con passo lungo di incrocio, poi sceglieranno liberamente la direzione.

Nel #12 prima verso dx e poi verso sx con passo di incrocio, poi direzione libera.

Nel #13 X1 tocca il coach a fondo campo e difende su O1, che arriva in velocità.

Quando succederà che i palleggiatori O1 e O2 (negli esercizi #11 e #12) sceglieranno lo stesso lato del campo, uno dei due darà la precedenza al compagno, per evitare urti.

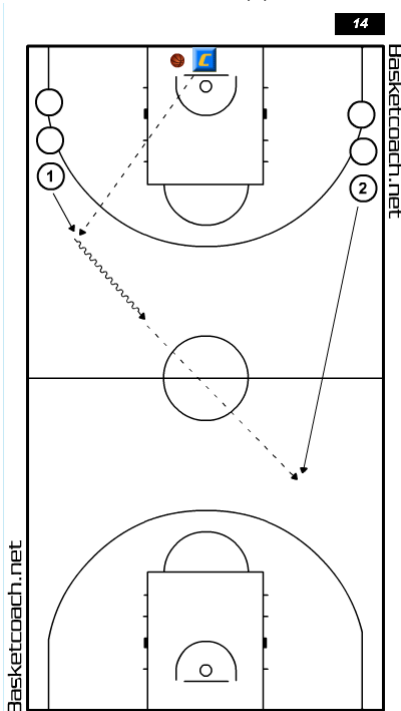
Ogniquale si gioca senza la difesa, si pretende l'esecuzione del palleggio di velocità o spinto, soprattutto con la mano debole, che in tal modo sarà maggiormente sollecitata ed allenata.



Sappiamo che un attacco rapido può iniziare non solamente con o dal palleggio, ma anche dalla rimessa dal fondo.

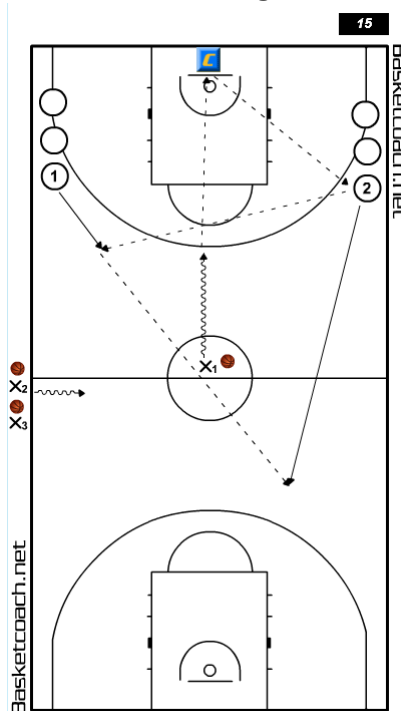
Vediamo tre esercizi in cui il coach esegue un passaggio d'apertura da fondo campo (vedi #14, #15 e #16).

2 vs 0: a coppie



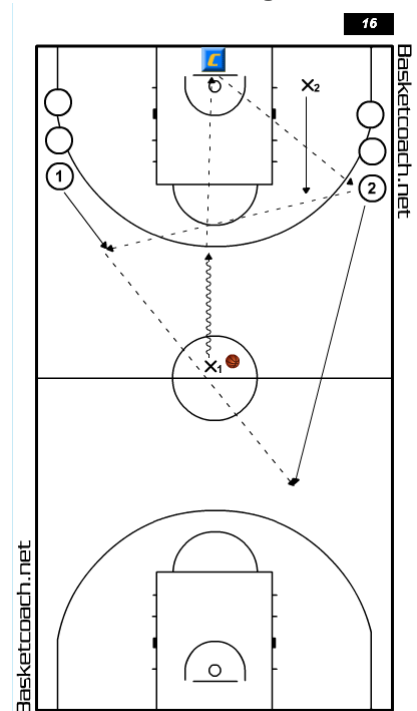
Il coach può passare a destra o a sinistra: chi riceve, (01) palleggia in velocità e passa al compagno 02.

2 vs 1 in forma globale



Idem Con difesa di X1 che ha passato la palla al coach, partendo da metà campo.

2 vs 1 in forma globale

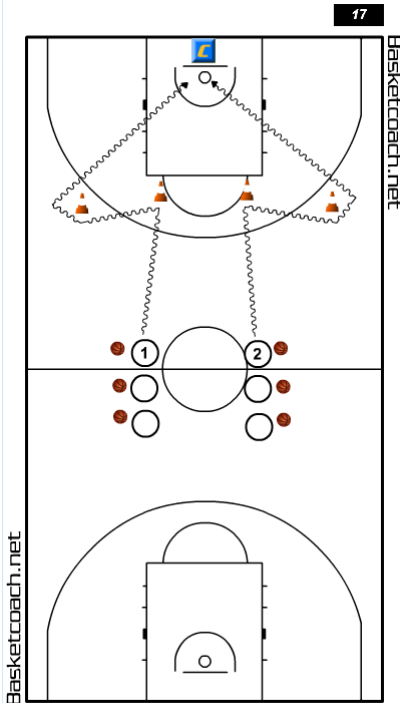


Idem ... X2 insegue non appena il coach passa la palla: si può continuare ritardando.
2 vs 2 a tutto campo

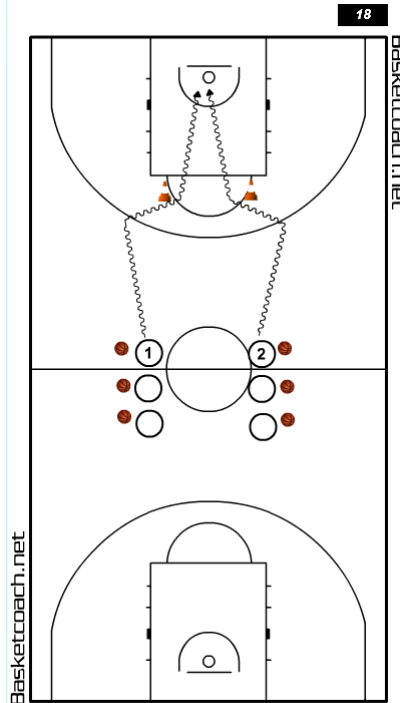


ALLENAMENTO SPECIFICO PER PLAY/GUARDIE

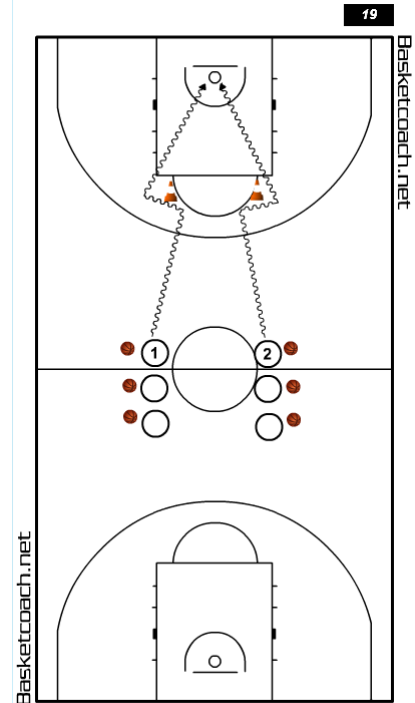
Quattro coni



Coni interni

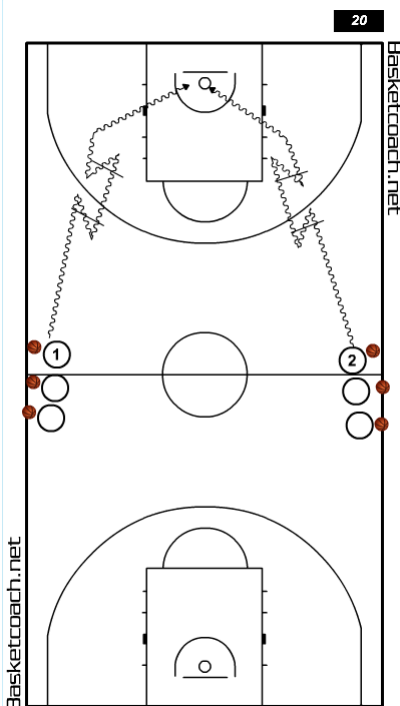


Coni esterni



Il lavoro sui cambi di direzione e di velocità descritto negli esercizi # 17 - 18 - 19 è facilmente intuibile dai diagrammi.

Tacche



Nell'esercizio # 20 il giocatore esegue uno skip basso in 4 tempi avanzando ed arretrando sulle tacche, poi conclude con power move, o "secondo tempo", o tiro in sospensione, o altro.

In questi esercizi si allenano cambi di direzione e di velocità nei vari sensi e con differenti angoli: per migliorare il palleggio sotto controllo, usare diversi cambi di mano (avanti - dietro - giro - finta di giro - sotto la gamba), esitazione, e cambio di velocità, combinando i movimenti tra loro.

Tutti i giocatori, anche quelli di alta statura, devono allenarsi per migliorare la tecnica del palleggio, che implica anche coordinazione, equilibrio, e finte del corpo.



IL CONTROPIEDE PRIMARIO

Molti allenatori considerano il contropiede come la fase di gioco con cui inizia l'insegnamento dei fondamentali di attacco e di difesa nel settore giovanile, ben sapendo che esso può nascere principalmente da:

- ⊗ un anticipo difensivo;
- ⊗ una palla recuperata;
- ⊗ aver costretto l'avversario ad un tiro forzato;
- ⊗ un rimbalzo difensivo;
- ⊗ un rimbalzo lungo, recuperato anche casualmente;
- ⊗ una rimessa dal fondo che segue un canestro subito dalla nostra difesa.

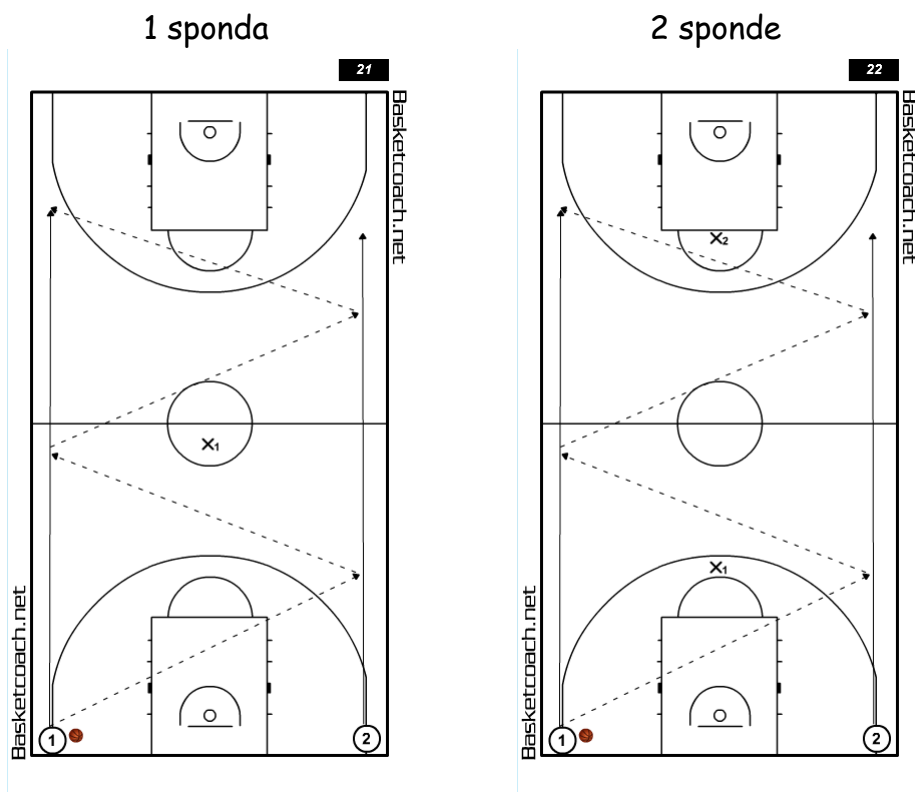
17

DUE - CONTRO - UNO (in forma globale)

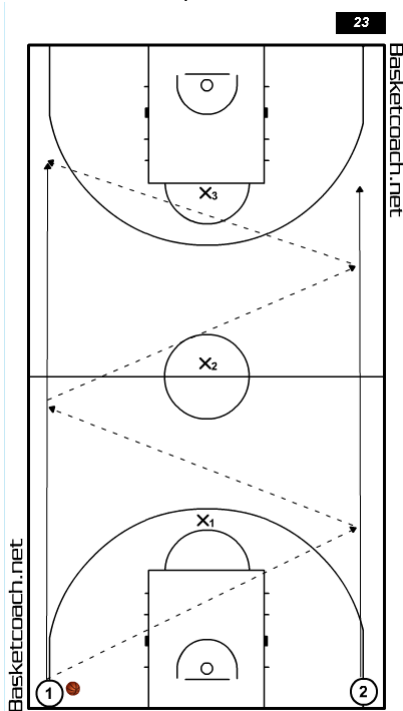
Partiamo da situazioni pratiche: come indicato dai diagrammi #21 - #22 - #23 - #24 svolgiamo un esercizio introduttivo in forma globale, iniziandolo sotto forma di gioco.

Schieriamo due file di giocatori a fondo campo (O1 e O2).

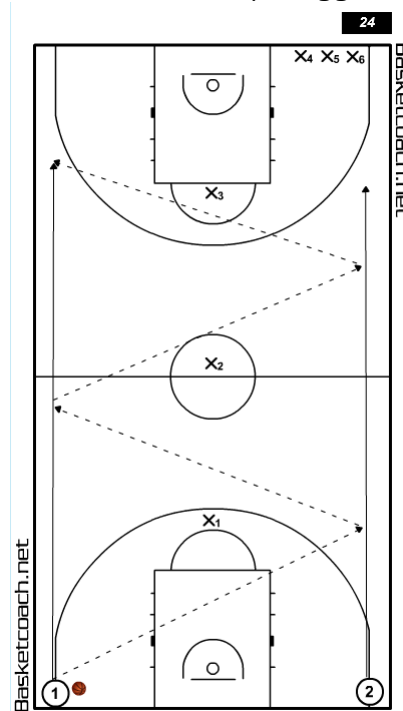
Al segnale, i due attaccanti partono con passaggi (tic - tac) verso canestro, ma usciti dopo poco tempo dalle "finzioni didattiche", possiamo prevedere finalmente la presenza del difensore: ne disporremo prima uno "finto" a metà campo nel #21 (X1), poi ne inseriremo due nel #22, infine tre nei #23 e #24.



3 sponde



Massimo tre palleggi



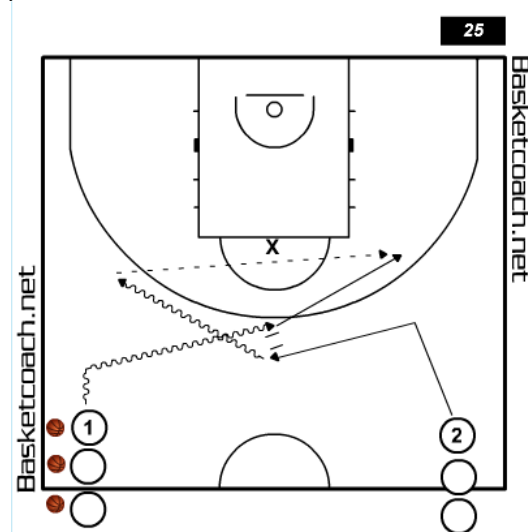
Nella rotazione degli esercizi #23 e #24, gli "X" avanzano, partendo da fondo campo, e scalando di una posizione rispettivamente con X3 - X2 - X1.

Gli attaccanti 01 ed 02 con passaggi e/o con palleggi devono andare a realizzare il canestro senza fermarsi e senza commettere infrazioni.

In ultimo, si limita il numero dei palleggi, da un massimo di tre ad uno solamente per ogni "discesa" del campo (#24).

ESERCIZIO #25:

partenza su due file dietro la linea di metà campo:



O1 palleggia verso il compagno O2, passa consegnato, ed entrambi si allargano quanto basta per attaccare contro il difensore X.

Esercizio di 2 vs 1

Da metà campo, in forma globale. Nella rotazione, chi tira va in difesa.



DUE CONTRO UNO ANALITICO

Nella fase conclusiva di una situazione di due contro uno, siamo costretti a prendere in considerazione:

- ⊗ alcune variabili connesse al difensore:
 - ⊗ presenza;
 - ⊗ aggressività;
 - ⊗ posizione del corpo;
 - ⊗ posizione sul campo;
 - ⊗ distanza dalla palla;
 - ⊗ distanza dal canestro;
 - ⊗ posizione delle braccia;
 - ⊗ uso delle finte.
- ⊗ altri punti relativi alla coppia di attaccanti:
 - ⊗ stabilire la distanza tra i due attaccanti;
 - ⊗ scegliere tra passaggio o palleggio;
 - ⊗ scegliere la direzione del palleggio;
 - ⊗ selezionare il passaggio più veloce;
 - ⊗ passare in corsa o dopo arresto;
 - ⊗ usare il passaggio battuto;
 - ⊗ scegliere la mano del passaggio;
 - ⊗ usare il passaggio diretto dal palleggio;
 - ⊗ coordinarsi con la posizione del compagno senza palla;
 - ⊗ definire la linea del passaggio (avanti, indietro, o in linea con la palla).

Come dimostreremo con le regole e gli esercizi che seguono, i compiti e i doveri del giocatore con e senza palla nel settore giovanile non sono legati solamente all'estro dei giocatori, ma *dipenderanno dalla metodologia e dal comportamento tecnico che l'allenatore riterrà più idoneo per il corretto sviluppo e la rigorosa soluzione delle situazioni di 2 vs 1*. Infatti,

il due contro uno è la madre di tutti i soprannumeri

Per dare una risposta certa alle molte domande che ci siamo posti, legate alle variabili difensive ed offensive di cui sopra, prevediamo il rispetto di alcune norme tecniche, secondo un rigido di mansionario che definisce ruoli e competenze dei due attaccanti, siano essi - al momento - portatore di palla o cosiddetto "corridore".



COMPITI PER ENTRAMBI GLI ATTACCANTI

1. Correre avanti;
2. Stare centrali, per non limitare le opportunità solamente ad un lato del campo;
3. Passare la palla sin quando è possibile e plausibile, anche per rendere incerto il difensore: questa regola è valida sino alla linea dei tre punti;
4. Quando non si può passare con sicurezza al compagno, bisogna iniziare a palleggiare.
5. Convergere a canestro, passando da una distanza di circa 5/6 metri a circa 3 metri;
6. E' vietato fare un passaggio in più dentro l'area;
7. E' essenziale non rallentare l'azione a causa delle finte e/o delle posizioni intermedie assunte dal difensore.

20

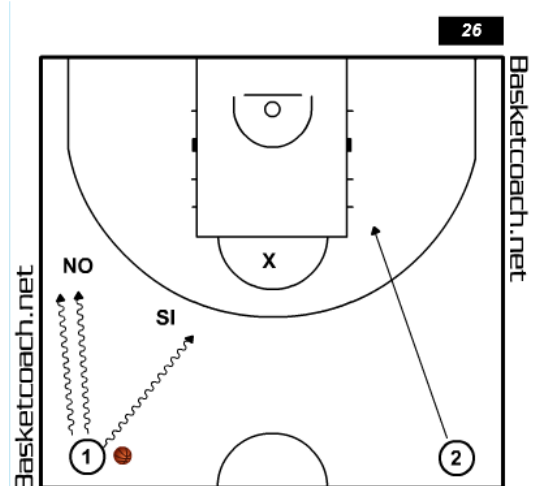
COMPITI DEL PORTATORE DI PALLA

1. Se la linea immaginaria palla - canestro è sgombra, deve andare a concludere con una penetrazione il più velocemente possibile;
2. Se la posizione del compagno senza palla oltrepassa il difensore, deve passare la palla immediatamente, affinché egli possa sfruttare la situazione di 1 c 0;
3. Spostarsi con il cosiddetto palleggio di velocità, comunemente detto "spinto", solamente quando non c'è il difensore nelle vicinanze;
4. Palleggiare con la mano esterna e sotto controllo, specialmente in presenza del difensore, ed essere particolarmente prudenti con la mano debole, la cui minore efficacia impegna e polarizza gran parte dell'attenzione e concentrazione del palleggiatore;
5. Attaccare in palleggio la spalla esterna del difensore (vedi direzione del palleggio, e corretto angolo di penetrazione nel #26), affinché la difesa sia costretta a scegliere tra: fermare la palla, o assumere una posizione intermedia, o arretrare. Questa è la scelta che dobbiamo immediatamente imporre al difensore;



Esercizio 2 vs 1 analitico: la distanza iniziale tra le file di O1 ed O2 è di 5/6 metri; nella rotazione, chi tira va in difesa, e gli altri due giocatori vanno in coda alle file O1 ed O2.

6. Per effettuare un passaggio sicuro, è necessario avere il difensore ad una distanza minima dal passatore, anche in conformità alla prima regola delle norme generali di passaggio di Tex Winter che sostanzialmente dice: con una distanza ridotta, il difensore avrà minor tempo e spazio per reagire all'azione dell'attaccante;
7. In caso di arresto in palleggio, è preferibile eseguire un passaggio con la mano esterna e battuto al compagno, che disporrà così di una frazione di secondo in più per ricevere palla agevolmente;
8. Se il difensore chiude il palleggio esternamente, il miglior passaggio possibile sarà il passaggio in corsa sottomano con la mano interna, la più lontana dal difensore: in tal modo, si riduce il rischio di commettere fallo in attacco sul proseguimento della corsa;
9. Se il difensore chiude il palleggio internamente, e verso il centro dell'area, il miglior passaggio sarà un passaggio in corsa sottomano con la mano esterna, che è quella più lontana dalla difesa;
10. Non forzare l'uno contro uno.



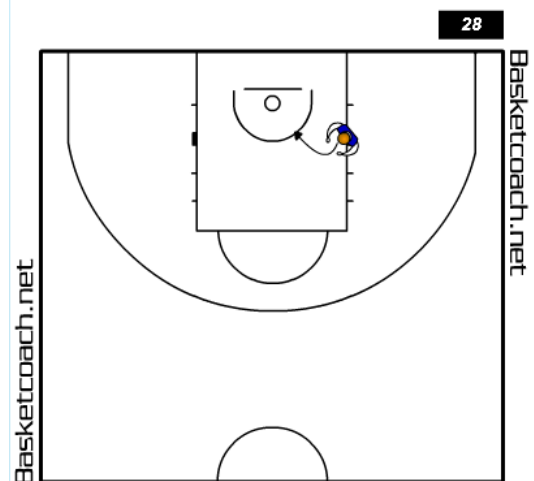
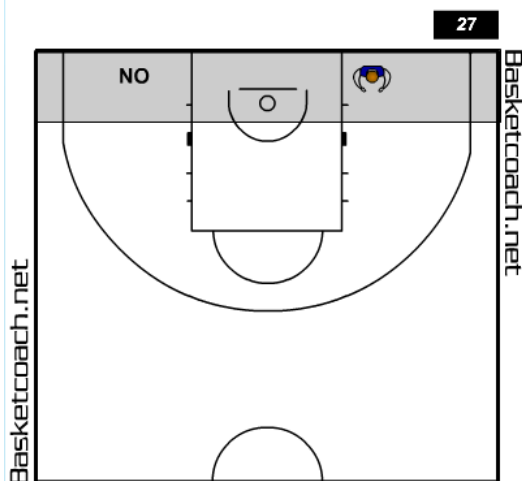
ANGOLO DI PENETRAZIONE
IN PALLEGGIO



COMPITI DEL "CORRIDORE" (GIOCATORE SENZA PALLA)

1. Convergere in corsa, regolando la distanza dal compagno: procedendo verso il canestro, lo spazio si riduce progressivamente: mai più di tanto, se consideriamo che l'apertura alare delle braccia del difensore, anche in campo giovanile, talvolta può superare due metri;
2. Rimanere preferibilmente parallelo ed allineato rispetto alla linea della palla;
3. Ancor meglio se egli rimane un po' indietro, perché ricevendo la palla, non solo andrà verso il canestro, ma anche incontro ad essa, e può attaccare il canestro in piena velocità;
4. Non deve posizionarsi con il difensore sulla linea di passaggio;
5. Sulla penetrazione in palleggio del compagno, deve "liberare il lato", per non precludere né la conclusione, né l'eventuale passaggio di scarico;
6. Se si trova davanti alla palla, dovrà rallentare per i seguenti motivi:
 - ⊙ non interrompere la corsa
 - ⊙ non trovarsi spalle a canestro
 - ⊙ non rischiare infrazioni di tre secondi
 - ⊙ non attraversare l'area, perché ad un certo punto si troverebbe "nascosto" ed allineato con il difensore
 - ⊙ non andare talmente "sotto" da non poter usare lo specchio (vedi #27);

Nei due diagrammi che seguono è rappresentata solo la posizione del giocatore senza palla.



PERNO E GIRO

7. Chiamare la palla battuta, tenendo gambe cariche e mani pronte a ricevere;
8. Se riceve da fermo, perché si trova avanti, o perché la palla tarda ad arrivare, deve essere pronto a fare un perno sul piede interno, e giro in avanti con un angolo minore di 180°. (vedi #28);
9. Saper concludere con un movimento di potenza, sempre usando il tabellone nell'attaccare il canestro.



OBIETTIVI DEL DUE CONTRO UNO

Le soluzioni virtualmente possibili sono:

1. Tiro da fuori (da due o tre punti);
2. Tiro da sotto;
3. Tiro in corsa;
4. Tiro di potenza;
5. Schiacciata;
6. Azione da tre punti;
7. Guadagnare un fallo e due tiri liberi;
8. Guadagnare un fallo ed una rimessa in zona di attacco.

23

Nel **settore giovanile** è sempre preferibile stabilire ed esigere sul campo il rispetto di un metodo fatto da regole tecniche ponderate, che servono anche per inculcare la giusta mentalità di allenamento oltre che di gioco.

Pertanto è preferibile insegnare a chiudere l'azione con un passaggio, e con un tiro da sotto, sullo specchio, sia esso di destro o di sinistro (se usa la mano forte, pazienza!), sia in corsa o sospensione o di potenza o schiacciata.

Questo è ciò che vogliamo e pretendiamo, per evitare un "contropiede - maionese" quale quello che sovente si vede sui campi minori, basato su invenzioni e fantasie dell'ultim'ora quali alley hoop, o tiri da tre punti, o passaggi "in più" dentro l'area, o forzatura dell'uno contro tutti, o il sempre-verde "coast - to - coast", inteso come 1 vs 5, detto anche contropiede stile-libero.

Concludendo il capitolo che riguarda lo studio delle situazioni del 2 vs 1, è bene ricordare che anche nelle fasi che vedremo più avanti (tre contro due, quattro contro tre, cinque contro quattro) *sempre si verificano e possono essere isolate e sfruttate situazioni di due contro uno, che costituiscono proprio per questa ragione la vera essenza del soprannumero offensivo e del contropiede stesso.*

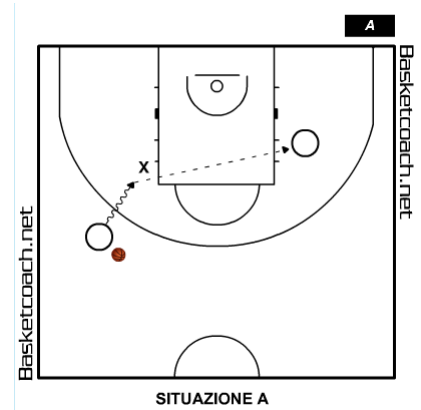
A ben vedere, la tecnica che lo governa ricorre spesso nelle situazioni dei giochi a due, ad esempio nell'uscita dal pick and roll, (dove appunto si cercano e si sfruttano le collaborazioni e le conseguenti occasioni del soprannumero offerte dal due contro uno in uscita da un blocco).



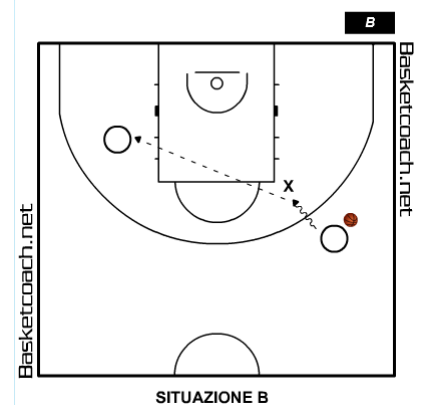
ESERCIZI E CASISTICA DEL 2 VS 1

(Esercitarsi simmetricamente su ambo i lati, sempre partendo da due file a metà campo ed applicando la seguente regola per la rotazione: il giocatore che tira o che sbaglia il passaggio, va in difesa a rimpiazzare X)

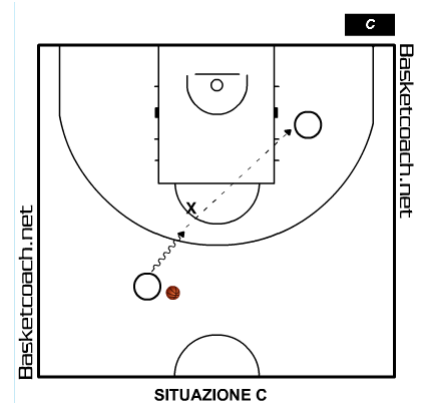
A - Passare con la mano destra



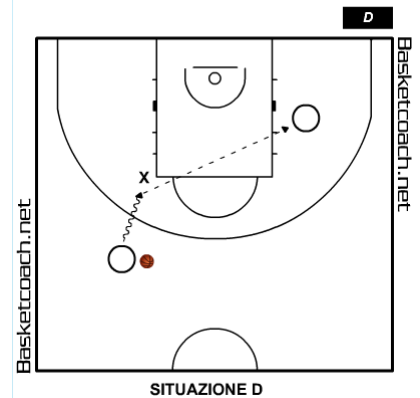
B - Passare con la mano sinistra



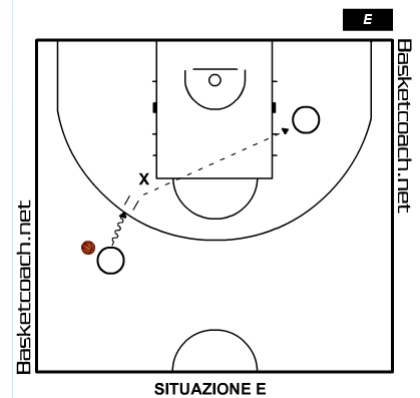
C - Passare la palla avanti



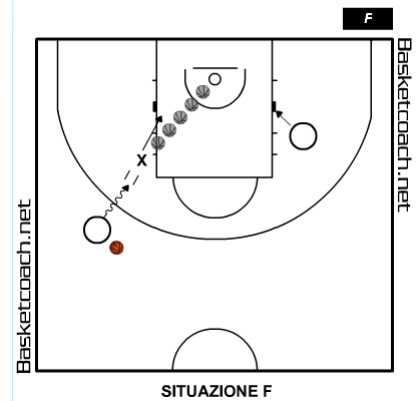
D - Passaggio ad una mano diretto dal palleggio



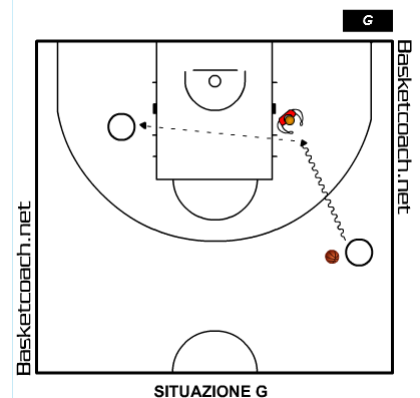
E - Arresto e passaggio battuto, ad una mano a due mani



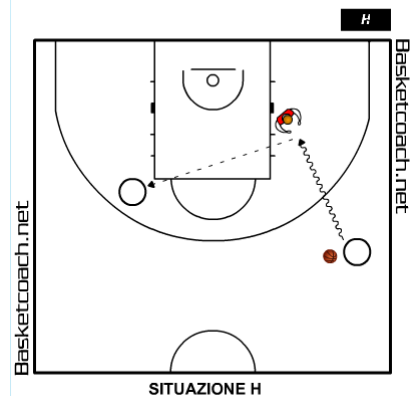
F - Saper tirare se il difensore si butta indietro



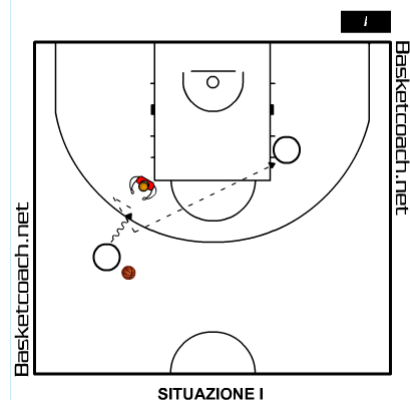
G - Passaggio in gancio



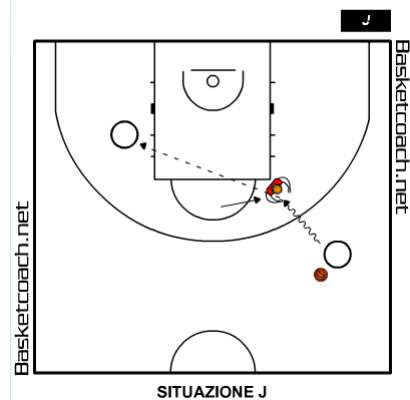
H - Passaggio dietro la nuca



I - Passaggio dietro la schiena



J - Passaggio tra le gambe battuto e diretto dal palleggio



SE LA VELOCITA' E' SENZA CONTROLLO

Negli ultimi quindici anni le capacità tecniche, fisiche e mentali dei giocatori sono aumentate, e tutti concordano nel ritenere che in campo sono migliorate fisicità e velocità.

Ma la *velocità serve a poco quando è senza controllo*, specialmente in contropiede, come abbiamo già dimostrato nelle situazioni di uno contro zero e di due contro uno.

Prendiamo ancora l'esempio del palleggiatore, ed associamolo alla presenza delle ali che avanzano di gran carriera sulle fasce laterali; anzi sprintano, con una velocità un tempo inimmaginabile, ma spesso con scarsa padronanza dei movimenti.

L'ala deve ricevere in un battere di ciglia, anche in campo aperto, e trovare "qui e ora" condizioni di massimo equilibrio e controllo, per poter proseguire utilmente nella sua azione.

Con i giovani occorre ritornare agli insegnamenti di Pete Newell e di John Wooden, lavorando sull'equilibrio del corpo per migliorare i fondamentali, specialmente in corsa; cercando in tal modo di aumentare la sicurezza nei movimenti che andranno - in seguito - eseguiti con massima velocità.

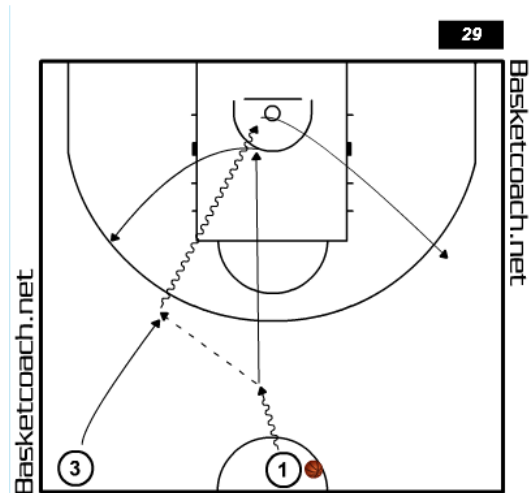
Ma, in qualsiasi fase difensiva o offensiva, è dannoso richiedere ai giocatori la massima velocità, sinché non avranno padronanza dell'equilibrio del corpo in quel determinato movimento.

Quante volte abbiamo visto il giocatore O3 (diagramma #29) commettere infrazioni di passi nel ricevere in corsa dal compagno O1, in una partenza in palleggio "lanciata" con la mano sinistra, proprio a causa della mancanza di coordinazione ed equilibrio?

Oltre ad una metodica riproposizione della ricezione in corsa, magari abbinata alla partenza in palleggio, vediamo quale potrebbe essere il rimedio: ricevuta la palla, il primo palleggio di O3 sarà da "pianista", (schiacciato forte a terra con le dieci dita aperte) per riprendere ritmo e coordinazione per un tiro in piena corsa.

Lo eseguiamo sotto forma di esercizio, partendo su due file dalla metà campo: nella rotazione, al ritorno O1 ed O3 cambiano fila (vedi #29).

...Questo accorgimento tecnico potrebbe non servire affatto al nostro giocatore O3, qualora possedesse una buona...



CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE

Con questo termine si intende l'atto di precorrere con il pensiero e con il gesto tecnico quanto succederà in seguito, e più in generale una reazione che interviene immediatamente prima del dovuto e/o del previsto.

Anticipazione significa reattività, e tempi minimi di reazione.

Generalmente essa è l'esito di un talento individuale, poco incoraggiato dagli allenatori nell'ambito dei settori giovanili: forse in qualche caso sconsigliato e svilito come fosse un surplus di iniziativa non dovuta.

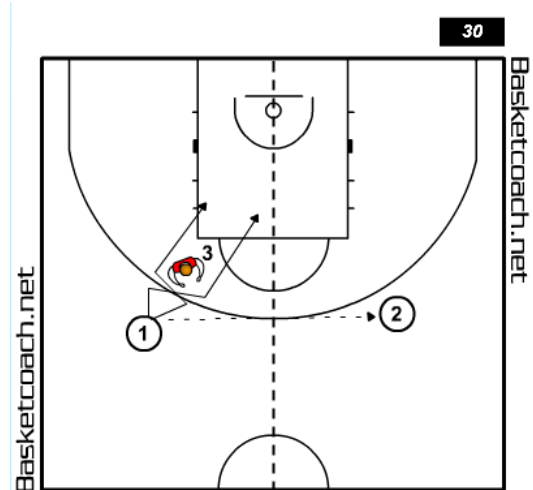
Capacità di anticipazione è anche saper riconoscere in tempi minimi le situazioni offensive e difensive ed il repentino mutamento di esse: "*prontezza ed immediatezza*", come direbbe coach Mario Floris.

1 vs 1 con appoggio

L'esercizio indicato nel #30 si riferisce ad una situazione di 1 vs 1 con l'appoggio di O2: O1 passa ad O2 e cerca di battere X3, per ricevere la palla.

Per fare riconoscere benefici e prerogative dell'attaccante senza palla, serve una sintetica riflessione ed analisi:

- a) O1 ha tutto lo spazio a disposizione in un quarto di campo;
- b) O1 può decidere il tempo della manovra;
- c) O1 può scegliere il luogo preciso dell'azione;
- d) O1 ha i piedi a canestro (situazione opposta a quella del difensore, che avrà forse il doppio delle difficoltà dell'attaccante senza palla);
- e) O1 può cambiare velocità, se ha le gambe cariche;
- f) O1 può usare un piede o l'altro per spingere e cambiare improvvisamente direzione per battere X3.



UNO CONTRO UNO SENZA PALLA

Questa considerazione tecnica riassuntiva può essere applicata ad una qualsiasi situazione che preveda la presenza in campo di uno o più difensori, e induce a considerare nella fattispecie quanto sia facile per un attaccante senza palla poter esercitare la capacità di anticipazione per prendere un'iniziativa di successo, visti i vantaggi ed i privilegi di cui gode inizialmente.

Il basket modernamente inteso si evolve e si trasforma da un gioco di azione - reazione, ove si era soliti affermare che: "chi agisce vince e chi reagisce perde," fatto di mosse e contromosse, ad un ***gioco di anticipazione***; da un gioco di possessi di palla ad un gioco di "prima che..., mentre..., durante il tempo in cui..."



Per portare qualche esempio pratico, con la dovuta concentrazione e tecnica ci si può preparare (prima ancora che arrivi la palla) ad un rimbalzo difensivo, per ogni rimbalzo difensivo ad un'apertura, ad anticipare uno scatto in avanti; ad un passaggio al compagno un attimo prima che questi sia smarcato in posizione di tiro: ad una penetrazione, a ricevere uno scarico, o ad un arresto per ricevere con le gambe cariche; ad un taglio davanti o taglio dietro, proprio mentre il difensore si organizza, ad un tiro e così via.

Queste attitudini mentali e fisiche diventano importantissime nel momento in cui si vuole sviluppare il gioco di contropiede da canestro a canestro.

**Il passaggio più importante della partita
è quello che precede l'assist ”.**

Phil Jackson , NBA - Coach dei Los Angeles Lakers

Campione NBA 2010



LA VISIONE PERIFERICA

Quando un giocatore in attacco si trova nella situazione di sviluppare o condurre una azione di contropiede a tutto campo, la sua attenzione si allarga (ma forse lo sta già facendo, per quanto detto nel precedente capitolo) su tutto il terreno di gioco, cercando "informazioni in profondità".

Dobbiamo subito osservare che giocare a tutto campo significa occupare uno spazio esteso 28 metri per 15, pari a 420 mq, piuttosto che vicino alla linea dei tre punti, che racchiude una superficie di 72 mq (sino allo scorso anno era di 62 mq).

Nello sviluppo del contropiede dunque gli spazi da occupare sono oltre sei volte maggiori: per un ragazzo, è come passare dalla cameretta ad una villa con giardino.

Inoltre il tempo da impiegare è quasi sempre di molto inferiore al termine ultimo dei 24 secondi: un mucchio di opportunità in un sacco di metri quadri, in una manciata di secondi.

Tale prospettiva richiede di gestire nel campo visivo informazioni su giocatori - con e senza palla - molto distanti tra loro, perché la tecnica impone agli attaccanti di correre larghi ed in ondate successive, ed ai difensori di usare le vie centrali più brevi e veloci, per rientrare.

In ultima analisi, sappiamo che nove giocatori correranno in profondità senza la palla, ed anche il giocatore in possesso di palla sarà probabilmente in movimento.

La parte interna dello spazio che sta di fronte ad un qualsivoglia giocatore ("campo visivo") dovrà essere esercitata con appropriati giochi, gare, esercizi, finalizzati a mantenere il contatto visivo con compagni e avversari: così il giocatore acquisisce la maggior parte delle informazioni sull'ambiente circostante, il rettangolo di gioco.

Ma la percezione ottica non è mai uguale alla riproduzione esatta dell'oggetto o persona, per alcune specifiche ragioni:

- a) tale processo non è mai riferito ad una situazione statica di immobilità;
- b) il comportamento è comunque influenzato da precedenti informazioni, apprendimenti e motivazioni;
- c) allorquando più figure (compagni, avversari, palla, arbitri) si trovano nel campo visivo del giocatore, si determina un'interazione tra di esse, al punto che non verranno più percepite analiticamente, come ci piacerebbe credere, ma sinteticamente come gruppo;
- d) saranno i fattori: vicinanza, somiglianza, profondità, distanza, profilo, grandezza, forma e colore a permettere una percezione stabile dell'ambiente, nonostante le figure dei giocatori e della palla cambino continuamente la posizione, determinando la percezione degli spostamenti.

Tutto questo semplicemente per dire che l'allenatore dovrebbe sapere ed accettare che ciò che il giocatore vede in un punto del campo in virtù del suo campo visivo o visione periferica, ciò che pensa, decide e sceglie in quel preciso istante, non sempre è



la soluzione che altri avrebbero scelto come la "lettura" più appropriata, perché il giocatore non "legge" ciò che vede, ma vede ciò che pensa.

Egli deve anche ammettere a priori che non tutto ciò che è diverso dal proprio punto di vista è necessariamente sbagliato.

Questo è un insegnamento essenziale che ci perviene anche da un grande coach come Charlie Recalcati, che ha sempre sostenuto tale idea con le parole e con i fatti.

LE CONTRADDIZIONI DEL GIOCO IN CONTROPIEDE

Abbiamo già sottolineato il fatto che negli ultimi quindici anni la fisicità del gioco è aumentata, è quasi raddoppiato il numero degli allenamenti, la preparazione fisica è stata più curata e finalizzata, la velocità di esecuzione è arrivata al punto più alto di sempre, e la capacità di anticipazione incoraggiata e allenata.

Di pari passo sono migliorati i fondamentali di squadra.

Nonostante tutti questi progressi, sui nostri campi il contropiede si vede sempre meno. Potremmo dire che non è morto, ma gode di pessima salute.

Le attenuanti generiche ci sono tutte:

la sentenza Bosman del 15 dicembre 1995, da un lato ha liberalizzato il mercato, ma ha soprattutto mescolato stili e scuole tecniche: pochi ricordano che, sino a pochi anni prima, il contropiede veniva considerato la "via italiana al basket", in quanto ricerca ed espressione dei geni e delle caratteristiche fisiche, tecniche ed anche ambientali di gruppi di giocatori che la nostra nazione aveva espresso con regolarità, sin dai tempi di Tracuzzi, Rubini e Nicolic, Gamba, Peterson e Bianchini.

Inoltre, il cambiamento del regolamento tecnico con il passaggio dai 30" ai 24", che equivale a sei secondi in meno per ciascun possesso di palla, (avvenuto nella stagione 1995-1996 prima della Olimpiade di Atlanta), e la precedente regola che impose agli arbitri di toccare la palla anche nella metà campo difensiva (1992), sembra abbiano di colpo frenato ogni slancio per giocare a tutto campo.

Ma a dispetto delle mutate regole tecniche, di tempo, di moda, e di stili di gioco, si può ancora onestamente riconoscere e notare che:

- ⊙ ad ogni cambio di possesso di palla può sempre succedere qualcosa;
- ⊙ la porzione di campo che va da una lunetta all'altra, è una "zona franca" dove non succede quasi mai niente, con "tempi morti" di trasferimento di nessun interesse per alcuno;
- ⊙ perciò è noioso vedere 7" sempre uguali a se stessi, durante i quali un solo giocatore supera indisturbato la linea di metà campo;
- ⊙ non si può e non si deve far portare la palla da un solo giocatore, dagli esordienti agli under 19, forzando o indirizzando premature specializzazioni, e nel contempo negando iniziative e spazi ad otto giocatori sui dieci che sono in campo;



- ⊙ non si devono "aspettare" i due lunghi (stranieri o passaportati o comunitari che siano), tanto meno nei campionati giovanili;
- ⊙ è deprimente vedere un palleggiatore "pompare" la palla 12- 14 volte prima di giocare un pick and roll od un doppio pick and roll, coinvolgendo forse quattro o sei giocatori su dieci, mentre i restanti compagni assistono inoperosi;
- ⊙ chiunque può prendere nota, carta e penna alla mano, del numero di palleggi di trasferimento dalla metà campo difensiva a quella offensiva, durante una partita di Lega A o Legadue o altri campionati della sua squadra del cuore;
- ⊙ purtroppo, a livello professionistico, contano sempre più le performances statistiche individuali, ed i procuratori lo sanno spiegare perfettamente ai rispettivi associati: tradotto in soldoni, più tiri e meno passaggi equivale a più punti, ad un minor rischio nel numero di palle perse, ed ad una valutazione statistica più alta a fine gara ed a fine stagione, ed una sicura riconferma dell'ingaggio nella stagione seguente.

Non è di nessun conforto, ma nella pratica, e senza saperlo, la maggioranza degli allenatori nostrani preferiscono comportarsi come Coach Phil Jackson ultima maniera, il quale, in virtù delle tradizioni più vincenti al mondo, e con super talenti a disposizione, preferisce rinunciare sistematicamente al contropiede, a favore delle soluzioni dell'attacco a triangolo di Tex Winter.

O forse anch'essi temono che - dalla prima fila dello Staples Center di Los Angeles, ad un minuto e quarantotto secondi dalla fine di una gara combattutissima contro i Raptors - qualche "rampollo di famiglia" intercetti una palla vagante sulla fascia laterale, forte del fatto che non conosce le regole del gioco.

Ma Coach Jackson è uno solo, sideralmente distante da tutti gli altri, e queste cose accadono a lui solo.



PREMESSE FILOSOFICHE

Chi scrive ha avuto il privilegio di poter contattare, conoscere, intervistare e lavorare con grandi coaches, maestri del contropiede in successivi periodi storici, quali Lou Carnesecca di St John's University, Paul Westhead di Loyola Marymount, Tommy Heinson di Boston Celtics e Jack Mc Kinney di Portland Trail Blazers prima e Los Angeles Lakers poi.

Più volte nella mia mente ho cercato di riassumere, sintetizzare, trovare un concetto del gioco di contropiede che fosse in un certo senso onnicomprensivo, non delle differenti tecniche o dei concetti tattici, ma della "filosofia" che li informavano, e che potesse in teoria essere accettato da ciascuno di loro.

Oggi ritengo che il contropiede possa essere considerato da tutti, come minimo, una "terapia salva gara".

Ha un proprio dosaggio, indicazioni, controindicazioni, avvertenze, tempi e modalità di somministrazione, e posologia.

Non lo si può trascurare del tutto, altrimenti non vedremmo più un giocatore che corre solo al canestro, né due che si passano la palla per superare l'ultimo difensore: ma si può scegliere di usarlo occasionalmente in dosi omeopatiche, o addirittura sistematicamente, nonostante oggi sembri un po' passato di moda.

E voglio aggiungere che solo apparentemente il gioco a tutto campo è un gioco fisico, che può essere praticato da una squadra "muscolare".

La squadra deve avere ed allenare, coltivandole, due "anime", due diversi istinti individuali e collettivi, in proporzioni sinergiche tra loro.

Il primo è quell'istinto feroce di correre a perdifiato per i primi tre quarti del campo: ma nessun allenatore auspicherebbe mai una corsa scriteriata nell'ambito di un sistema ad alto rischio, giocato sulla fune del numero delle palle perse!

Pertanto il secondo istinto è quello razionale, da neurochirurgo, perché permette, man mano che ci si avvicina all'arco dei tre punti, di monitorare tempestivamente le posizioni, selezionare ed eseguire i movimenti per tenere il ritmo sotto controllo, al fine di ridurre le molte possibili imprecisioni.

Non solo si riduce un poco la velocità, ma bisogna acuire i sensi, vedere i compagni, prevedere le scelte difensive, per essere in armonia con quella azione di gioco.

Cercare il contropiede a tutti i costi, tentando di cogliere ogni occasione è una valutazione di tipo culturale (come scegliere di giocare il motion offense, o il triangolo, o la difesa a uomo di Coach K, o la zona-press).

È una scelta di non poco conto che richiede fiducia, coerenza ed impegno totale, e dalla quale è difficile recedere.

Esploriamone la struttura nei punti essenziali.



FONDAMENTALI DEL CONTROPIEDE

Per dare origine alla nostra progressione didattica siamo partiti da una presunta situazione senza alcun difensore.

Poi ne abbiamo collocato 1 immaginario, poi 1 vero (prima guidato e poi libero), poi 2 guidati e così via, sino ad arrivare ad una situazione agonistica.

In ultima analisi, e se nel frattempo non accade nulla, vorremo riuscire ad affrontare un quintetto difensivo, partendo progressivamente da due e più difensori che sopraggiungono, in movimento ancora instabile.

Cercheremo di giocare ogni qualvolta sarà possibile in superiorità numerica, per quanto precaria e fugace, ben sapendo che bastano frazioni di secondo per concludere con una buona scelta e con il miglior tiro possibile.

Addirittura molti allenatori, veri pretoriani del contropiede, pensano che, partendo da una buona difesa di squadra, convenga correre non solo in soprannumero ma anche pari numero, escludendo solo:

- 1) Rimesse laterali e di fondo in attacco
- 2) Azioni dopo timeout
- 3) Attacchi da cronometro fermo e dunque contro difesa schierata

Già nel 1960 il professore Nello Paratore suddivideva lo studio del contropiede in 4 fasi:

- ⊙ **Apertura** (1° e 2° passaggio)
- ⊙ **Conduzione** (sino alla metà campo)
- ⊙ **Sviluppo** (sino all'attuale linea dei tre punti)
- ⊙ **Conclusione** (con le varie soluzioni)

Ancora oggi sono queste le basi.

Con teoremi e corollari annessi e connessi, che riguardano argomenti del tipo: riempire le fasce, aprirsi, guardare la palla, guardare avanti, passare la palla avanti, vedere i 4 compagni, ecc. (fondamentali ever-green spesso dimenticati o seppelliti, e non solo nel settore giovanile) che significano, per l'attacco in velocità: spazi più larghi, tempi e reazioni più prevedibili, e la massima opportunità per interagire.

Per giocare insieme come un vero team bisogna anche essere legati da convinzioni, regole, parole, segnali, ed essere coordinati come le dita di una mano, per poter mantenere la pressione sulla difesa, di qualunque tipo essa sia.

Sino allo sviluppo del 2 contro 1, gli addetti ai lavori concordano sull'esecuzione tecnica, ma a partire dalla situazione del 3 contro 2 si sono sviluppate nel tempo idee personali e correnti di pensiero molto diversificate.



Procediamo allora per quanto riguarda la scelta delle posizioni, il riempimento delle corsie e lo sviluppo dell'azione nella metà campo di attacco, ben sapendo di esporre idee tecniche personali che non pretendono di essere condivise, ma con la certezza che il metodo di lavoro indicato potrà rappresentare una traccia comune nel lungo sentiero formativo del coaching nei settori giovanili.

**Il contropiede comincia con un rimbalzo,
cresce con un passaggio,
si conclude con un Ciuff**

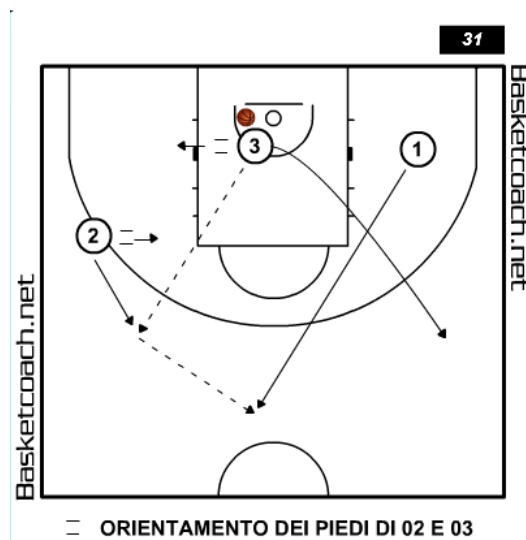
35

ANATOMIA DEL CONTROPIEDE

Partendo dai campionati under 13 e 14, il punto essenziale è quello di far riconoscere le posizioni e farle occupare senza esitazioni e senza equivoci, dopo aver dimostrato e specificato le responsabilità di ciascun attaccante.

3 CONTRO 0: PRENDERE LE POSIZIONI

Partiamo da fondo campo su 3 file, con l'obiettivo di esplorare il campo, le distanze (spazi), gli angoli, i tempi, le possibili mosse e percorsi dei difensori, e di stabilire quali siano le nostre regole di gioco per avanzare sul campo.



Al rimbalzo difensivo di O3, i giocatori si aprono, ed ha luogo la:

- ⊙ prima apertura da O3 ad O2, circa all'altezza della lunetta
- ⊙ seconda apertura da O2 ad O1, poco prima della linea di metà campo

Pretendiamo che i giocatori si abituino a comunicare ad alta voce il più presto possibile la posizione che occuperanno in campo:

"Mia" - O3 "Destra" - O2 "Centro" - O1 "Sinistra" - O3



sono le parole magiche che ogni allenatore vorrebbe ascoltare ogni volta che la squadra entra in possesso di palla.

Il basket è considerato lo sport tipico della comunicazione, ed una ricerca del sociologo Dott. Michael Mandelbaum della John Hopkins University di Baltimora ("The Meaning of sports") sostiene che l'interazione tra i giocatori crea un collegamento completo, e che le diverse idee e scelte esistenti all'interno di una squadra coinvolgono tutti e diventano un pensiero, una scelta, una azione unica: è esattamente ciò che vogliamo quando corriamo da un canestro all'altro.

SPAZIATURE

Le distanze e le profondità tra i 3 o più giocatori dipendono dalla dimensione del campo (in campo giovanile molte palestre hanno dimensioni ridotte), dagli schieramenti e dagli spostamenti degli attaccanti: tra i difensori in partenza per l'attacco, trovandosi essi all'interno dello schieramento offensivo, la distanza iniziale potrebbe essere di circa 5 metri.

E ritorniamo allo svolgimento iniziale dell'azione vista con il #31:

- ⊙ prima apertura: il giocatore rimbaltista O3 cercherà di ricadere con i piedi in direzione della linea laterale, tenendo la palla alta;
- ⊙ l'apertura va eseguita sullo stesso lato del campo, ed in tutti i nostri esercizi il rispetto di questa regola è **obbligatorio**, pena la perdita della palla o la ripetizione dell'esercizio;
- ⊙ il passaggio di apertura deve essere profondo, largo, avanti, tra il prolungamento della linea di tiro libero e l'arco dei tre punti, sia per guadagnare spazio che per districarsi dal "traffico" degli altri giocatori;
- ⊙ ricezione di O2 con i piedi paralleli alla linea laterale e fronte al centro campo, per una migliore visione periferica: all'inizio pretendiamo un arresto a piedi pari al momento della ricezione, all'insegna del motto: "prendi, guarda, e decidi": poniamo le basi affinché ai nostri giocatori non debba capitare di fare fallo di sfondamento nei pressi della linea laterale, magari nelle fasi più concitate della gara;
- ⊙ se O2 viene anticipato potrà fare un taglio backdoor se il campo è aperto, altrimenti correrà indietro, avvicinandosi alla linea di fondo;
- ⊙ l'apertura laterale consente al giocatore O1 (che riceverà la seconda apertura) di convergere verso il cerchio di metà campo per andare incontro alla palla e verso il canestro: questo angolo di taglio permette di vedere meglio il "campo aperto" e di valutare il traffico (numero, percorso e velocità dei difensori) per intersecare e per togliere la linea retta centrale di rientro degli stessi.

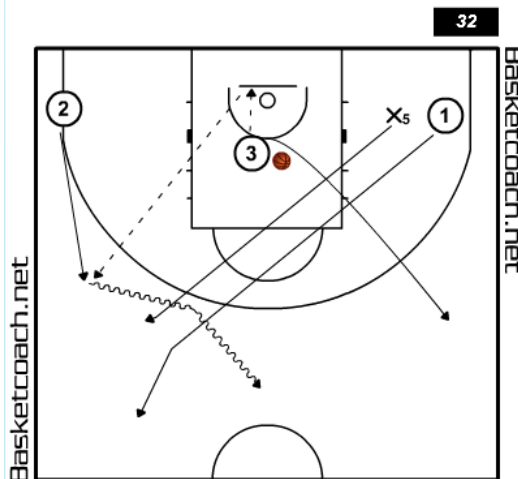


Tale obiettivo offensivo si può ottenere solamente andando incontro alla palla e verso il canestro: ed è proprio con la seconda apertura che generalmente si determina se il contropiede sarà sviluppato, per eventualmente giungere ad una conclusione rapida.

L'unica eccezione alla seconda apertura ha luogo quando il difensore X5 marca faccia a faccia la nostra guardia 01 impedendone la ricezione, o quando il rimbalzo cade lungo e centrale oltre la linea dei tre punti, come si evince dal #32.

In tal caso, con 01 fortemente anticipato:

- 🏀 01 taglia davanti ad 02 ed occuperà la fascia de-stra,
- 🏀 02 andrà in palleggio nella fascia centrale,
- 🏀 03 occuperà la fascia sinistra.

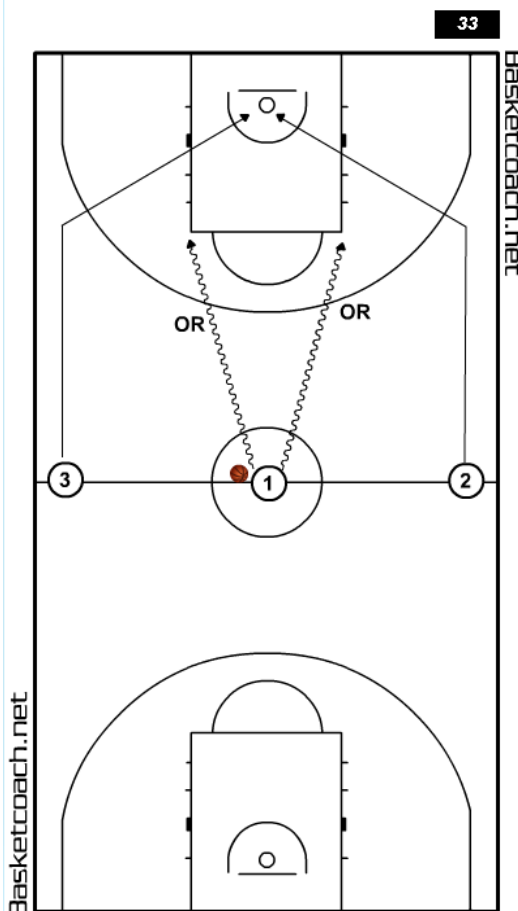


37

🏀 Ritorniamo al #31:

Le ali 02 e 03 attaccano senza palla e devono allargarsi sulle fasce laterali e correre davanti alla palla, generalmente partendo dietro ad essa. Devono allenarsi a sprintare da lunetta a lunetta, guardando la palla. Il loro sforzo serve per offrire una linea di passaggio più profonda;

- 🏀 01 con palla sceglierà un "binario" puntando in palleggio ed in velocità verso un gomito dell'area (vedi #33);
- 🏀 Le ali 02 ed 03 dovranno tagliare al prolungamento del tiro libero (in situazione di 3vs2 e 3vs1) puntando a canestro con un angolo di 45° rispetto allo stesso (vedi #33);
- 🏀 Per la prima ondata di corridori, le corsie sono inesorabilmente tre: centrale, destra e sinistra;



Con riferimento ai soli esercizi svolti con tre attaccanti, il rimbalzista, dopo il passaggio di apertura, deve correre sul lato opposto: questa è una regola di allenamento (che prepara il futuro inserimento dei compagni) quando manca il quarto uomo.

Proseguendo il percorso indicato nel #31, O1 supera la metà campo scegliendo uno dei due "binari" centrali che portano ai gomiti dell'area (confronta il #33).

Non solamente in politica si segue la teoria del doppio binario.

Dopo aver superato la linea di metà campo, pensiamo si debba scegliere la strada a destra o a sinistra, e non esattamente in mezzo, per le seguenti ragioni:

1. il difensore non potrà rimanere allineato con il canestro, dovendo fermare la palla leggermente a lato;
2. si libera un lato del campo, o meglio lo si sbilancia un poco;
3. si lascia un corridoio aperto e certo per i rimorchi (quello opposto): confronta il #33;
4. non si deve ridurre la velocità per cambiare direzione davanti ad un difensore centrale;
5. probabilmente i difensori rimasti indietro rientreranno all'interno del portatore di palla, in quella che noi abbiamo chiamato "zona franca", per cui si può concentrare l'attenzione principalmente ad essa: senza temere che la palla venga toccata sia da destra che da sinistra;
6. se la guardia sceglie il lato sinistro, favorirà l'ingresso in area dei rimorchi dal lato destro e viceversa: e questo potrebbe essere un vantaggio individuale o di squadra in più da sfruttare intenzionalmente;
7. squadre più evolute possono scegliere il "binario" anche in base alla posizione del miglior tiratore in quella determinata azione d'attacco.

Come esercizio, partiamo da un 3 contro 0 a tutto campo, con 2 squadre di 3 giocatori che partono simultaneamente dagli opposti canestri: vince la squadra che realizza per prima.

La difficoltà di questo esercizio senza difesa consiste nell'evitare di scontrarsi gli uni con gli altri, pur usando contemporaneamente le medesime tre corsie, esercitando una buona visione periferica.

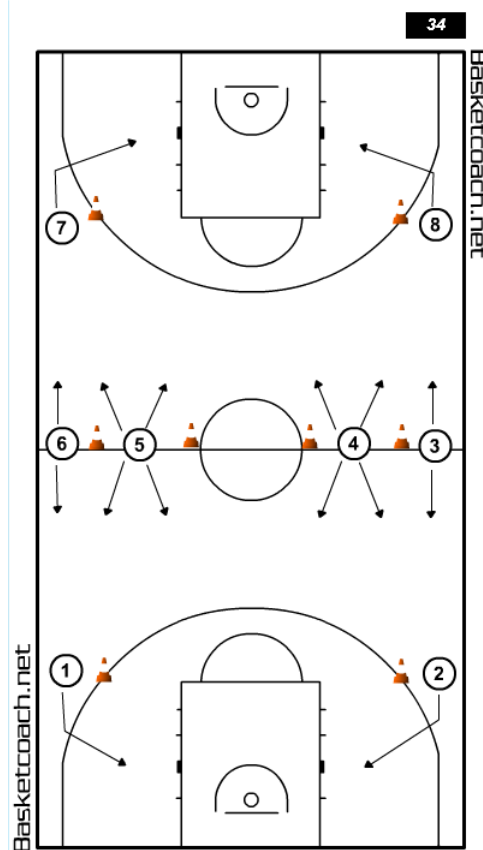


PUNTI DI RIFERIMENTO SUL CAMPO

Periodicamente schieriamo in campo 8 aiutanti (coni o cinesini) che ci "convinceranno" ad usare tutti i 420 mq con i migliori angoli di taglio (vedi #34), perché i punti di riferimento sul campo possono e devono essere migliorati attraverso esercizi o giochi, al fine di creare corrette abitudini in situazione di gara e su qualsiasi campo. Con l'esercizio 3vs0, di cui al #31, controlleremo velocità, angoli, spazi, tempi e ritmi, ma soprattutto il sincronismo tra movimento della palla e dei 3 giocatori.

A titolo di esempio, cito un altro semplice esercizio: treccia a 3 (o più) giocatori all'andata, e ritorno con sviluppo del contropiede a 3 senza difesa, per verificare il rispetto dei sincronismi e degli angoli di taglio a canestro.

I punti di riferimento indicati sono per noi un vero e proprio telepass che ci consente di non rallentare o fermarsi, e di poter vedere sempre la palla, sfruttando pienamente le 3 corsie dedicate:



... essi definiscono esattamente anche l'ampiezza delle corsie di competenza: sinistra, destra, centrale e quella simmetrica ad essa, usata in esclusiva dai nostri "lunghi", come vedremo più avanti.



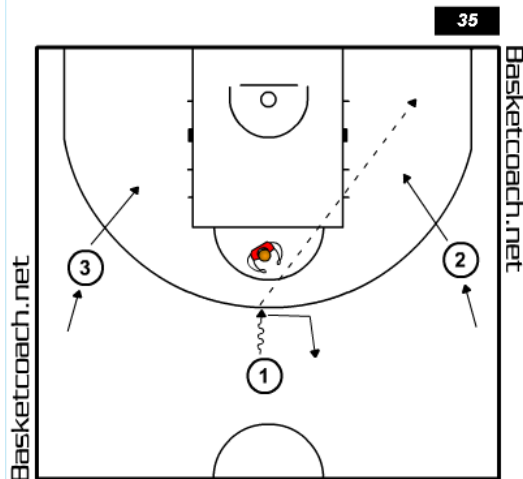
DOPPIA APERTURA

Molti allenatori, non avendola usata se non occasionalmente, si chiedono quali siano le ragioni tecniche della doppia apertura. Eccole:

1. creare un angolo di passaggio pulito;
2. uscire meglio dal traffico;
3. conquistare spazio, che equivale anche a guadagnare tempo;
4. non deve essere un solo giocatore a portare la palla in palleggio, sin dai tempi di Ossola e Rusconi (Ignis Varese) e di Jellini e Brumatti (Simmenthal Milano);
5. nessuna guardia può migliorare se deve adeguare il suo percorso in modo di poter usare sempre e solo la "mano forte";
6. il rimbalzista sarebbe costretto a cercare sempre e solo il suo playmaker, contravvenendo - forse spesso - alla regola di apertura laterale sullo stesso lato di ricaduta della palla;
7. e' l'unica maniera di andare incontro alla palla, ed anche verso il canestro;
8. il passaggio è sempre più rapido del palleggio, tanto più se si deve superare qualcuno;
9. si interseca il percorso di rientro dei difensori, e perciò lì si lascia indietro;
10. nei settori giovanili è meglio non specializzare i ruoli sino al compimento dei 17-18 anni: così Meini passava a Cei, Scarone a Carraretto, Giachetti a Cotani, Vitali a Belinelli, Niccolai a Marchi, Bulleri a Mordente, Myers a Fontana; ...vedete altre coppie di nomi sui campi di oggi ???
11. si offrono opportunità importanti di avanzare in campo aperto a molti giocatori, soprattutto a quelli dotati di minor talento, e minore autostima;
12. in questo modo il futuro play saprà cogliere le occasioni per tirare da guardia, l'ala sarà capace di portare avanti la palla, ed un rimorchio saprà vedere e magari leggere il gioco, ricevendo in piena corsa su una fascia laterale;
13. si coinvolgono i compagni a proseguire e rendere produttiva un'azione di gioco che avrebbe potuto non svilupparsi affatto;
14. non si spiegherebbe la ragione per cui gli americani chiamano "point-man" o "push-man" o "point-guard" il giocatore in possesso di palla che noi, precorrendo i tempi, chiamiamo "playmaker" sin dal momento del rimbalzo difensivo.

Prima di procedere, mettiamo in campo un esercizio con 9 giocatori per giocare 3vs1: ma facciamo attenzione, perché la situazione di 3vs1 è - per le nostre giovani guardie - la più eclatante tentazione per passaggi no-look, con palla in tribuna (vedi #35).

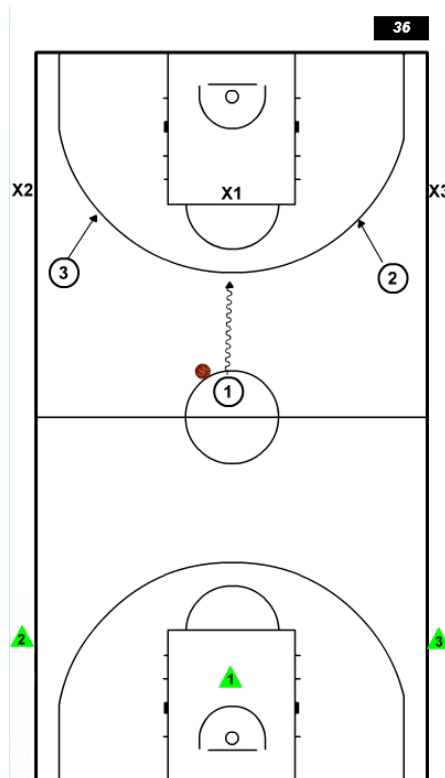




NON LOOK PASS
DAL 3 VS 1 AL 2 VS 1

Alcuni allenatori preferiscono trasformare questa situazione in un 2vs1, lasciando indietro il giocatore centrale e facendo stringere le 2 ali (vedi diagramma #35).

Esercizio 3 contro 1 tutto campo in continuità, con 9 o più giocatori, e con obbligo della seconda apertura (vedi #36)

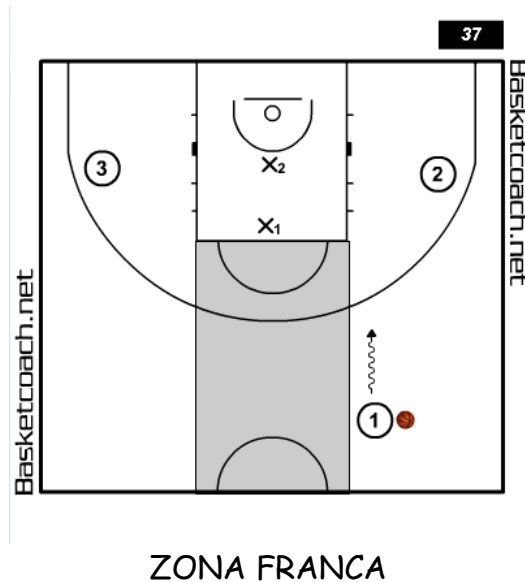


In questo esercizio O1, O2 e O3 attaccano contro X1 che, recuperata la palla, con X2 ed X3 attacca sull'altro lato contro Δ1, e così di seguito sino a 5-10 canestri realizzati, sotto forma di gara.



3 CONTRO 2

Ci troviamo ora nella più classica delle situazioni del contropiede: 3 vs 2 da metà campo.



Le domande-chiave sono le seguenti:

- ⊙ quanto tempo abbiamo?
- ⊙ di conseguenza, quanti passaggi abbiamo?

Ecco come si può risolvere:

- ⊙ O1 si arresta sul lato dx, tenendo il palleggio vivo in modo da attrarre l'attenzione di X1 (#38), e davanti a lui ferma il palleggio;
- ⊙ O1 finta un passaggio a O2 per fare muovere un poco anche X2;
- ⊙ O1 passa ad O3 che può tirare quasi sempre perfettamente smarcato: il "passaggio di entrata" ha determinato un vantaggio per l'attacco;
- ⊙ nel frattempo O1 ritorna verso la palla sul gomito sx dell'area per ricevere da O3 e tirare: infine potrà, occasionalmente, ribaltare il gioco sull'altro lato a O2, come in #40.

Dal punto di vista didattico, abbiamo risposto alla domanda iniziale: 3 passaggi al massimo prima di andare al tiro.

In pratica, chiudere l'azione con un solo passaggio è quasi sempre la soluzione più conveniente ed anche la più ricercata ed usata.





In questa serie di diagrammi, risulta chiaro che ciascun giocatore deve passare la palla sempre con uno specifico proposito, non solamente per liberarsene: nei 3 passaggi dei #38, #39 e #40 sono indicati i percorsi dei difensori X1 e X2, più lunghi, a causa dello schieramento iniziale assunto dagli attaccanti, e se ne intuisce il vantaggio per l'attacco.

COSA E' PROIBITO

- il passaggio da ala ad ala, a causa del percorso di rientro del difensore in punta X1;
- un passaggio in più dentro l'area: si spende tempo, si rischia l'infrazione di 3 secondi, molte volte il compagno non è pronto a ricevere, ed inoltre il passaggio può essere "sporcato" da uno dei difensori;
- la ricerca di un super passaggio, errore mentale che va combattuto ogni giorno;
- forzare l'1 contro 1, o l'1 contro tutti.

QUALI TIRI SONO PERMESSI

- il tiro da fuori da parte delle ali;
- il tiro dall'angolo della lunetta;
- nel caso di una penetrazione in palleggio, l'ala deve correre verso l'angolo per ricevere lo "scarico";
- secondo o terzo tiro da rimbalzo.

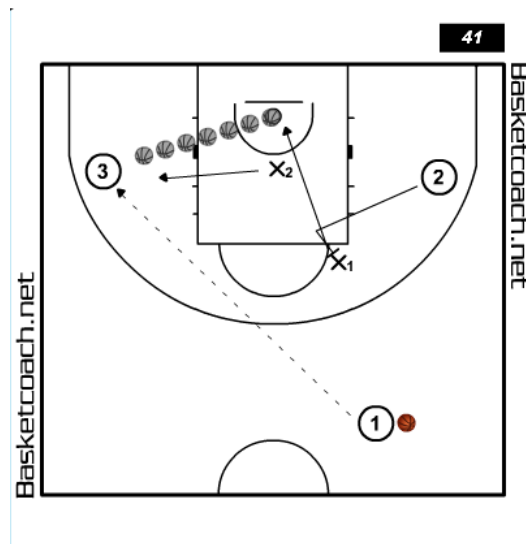
Passaggi, tiro e rimbalzo sono dunque egualmente importanti.



Nell'esercizio #41 vediamo che non appena parte il passaggio da O1 verso O3, O2 corre a fare un tagliafuori offensivo su X1, preparandosi la strada per il rimbalzo sul tiro di O3.

Nella rotazione, considerando che partiamo su 3 file dalla metà campo, chi tira e chi effettua l'ultimo passaggio rimangono in difesa:

L'allenamento, lo studio e l'applicazione di questa speciale tecnica permette a guardie o ali piccole di ottenere un secondo tiro molto facile dal rimbalzo offensivo.



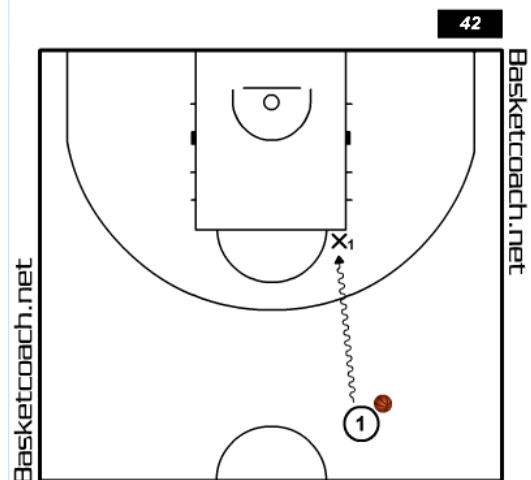
Tagliafuori offensivo di O2 su X1



LE TRE REGOLE D'ORO

QUANDO O1 DEVE FERMARE LA PALLA E CHIUDERE IL PALLEGGIO

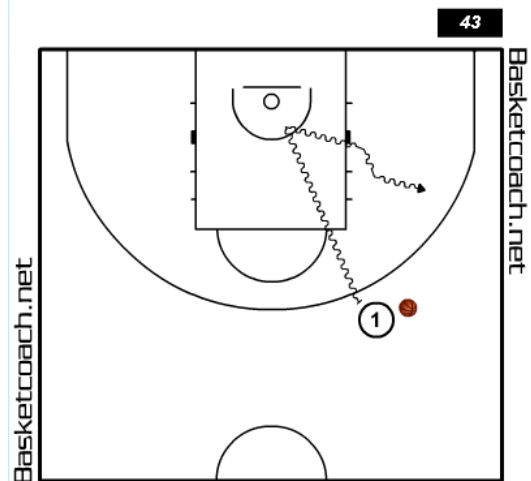
- A) Quando ha un passaggio sicuro ad un'ala o un rimorchio, che concretizzi una situazione di vantaggio;
- B) davanti al primo difensore che incontra (vedi #42, dove è stata isolata la posizione del palleggiatore e del difensore X1 in punta);
- C) quando è libero per un arresto e tiro (vedi foto di pagina 46).



FERMARE IL PALLEGGIO

QUANDO O1 NON DEVE CHIUDERE IL PALLEGGIO

- A) Quando tutte le linee di passaggio sono chiuse, deve indietreggiare e/o allargare;
- B) quando è finito in una posizione dove non sarebbe dovuto andare (vedi #43);
- C) quando i compagni sono in ritardo o fuori posizione;
- D) quando è pressato, deve eseguire un arretramento, cambio di mano sotto la gamba e cambio di velocità, per riprendere l'iniziativa;
- E) quando attaccanti e difensori sono "accoppiati" in pari numero.

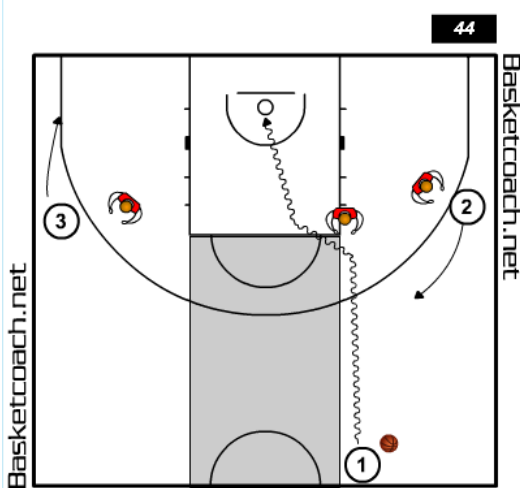


TENERE IL PALLEGGIO VIVO



QUANDO SI PUÒ CAMBIARE "BINARIO"

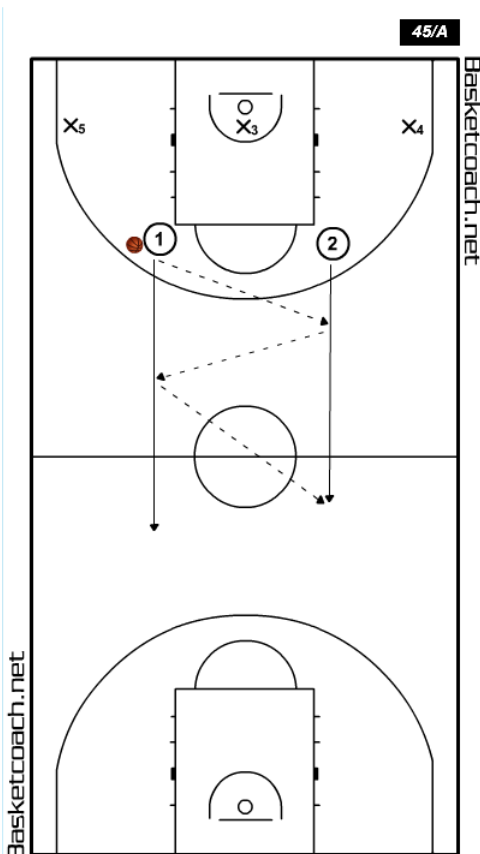
Per penetrare e concludere individualmente 1 vs 1, anche se la regola generale stabilisce che, superata la linea di metà campo, il palleggiatore non può più cambiare lato.



PENETRAZIONE CENTRALE



ESERCIZI 3vs2: ANDATA 2vs3 HANDICAP, RITORNO 3vs2 A TUTTO CAMPO



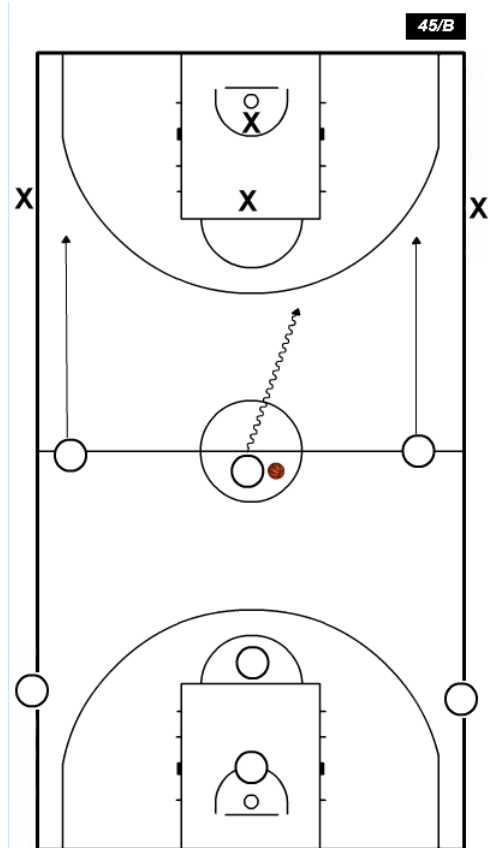
Al segnale O1 ed O2 attaccano con passaggi tic-tac per andare ad un tiro rapido, inseguiti da X3, X4 e X5 i quali cercano di raggiungerli; al ritorno questi tre giocatori attaccheranno a loro volta contro O1 ed O2. Nel frattempo si preparano altri 5 giocatori a fondo campo.

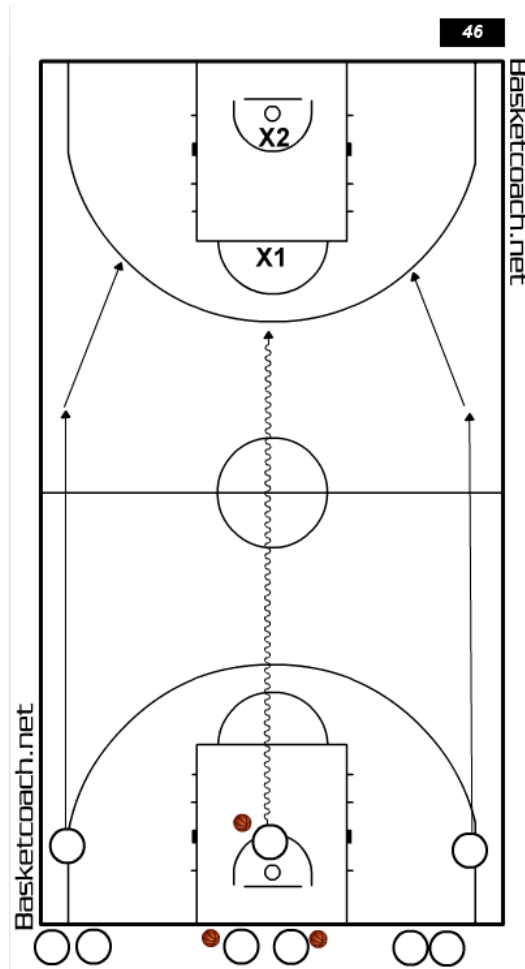


3vs2 CONTINUATO A TUTTO CAMPO

- ⊙ Come si osserva nel #45/B, i giocatori in campo sono 11 (o più): hanno l'obbligo della doppia apertura e di gridare la posizione nella corsia (destra! - centro! - sinistra! - mia! per il rimbalzista).
- ⊙ Continuità: il difensore che prende la palla o effettua la rimessa, andrà in attacco con i 2 appoggi fuori campo, e con doppio passaggio di apertura.
- ⊙ Dei 3 attaccanti che hanno terminato l'azione, 2 si schierano in difesa ed 1 sul lato lasciato libero a bordo campo.

Variante con rimbalzo offensivo (per aumentare l'aggressività): si assegna 1 punto per ogni rimbalzo offensivo, o si raddoppiano i punti della squadra, oppure si gioca sino al rimbalzo difensivo, concedendo che un attaccante realizzi anche più canestri consecutivi, sino a quando un difensore prende palla, oppure la palla esca dal campo.



ES. "NAVY"

Giocatori su 3 file a fondo campo e 2 difensori nella metà campo opposta. Si gioca 3vs2 all'andata, e 2vs1 al ritorno. Contropiede a 3 con doppia apertura seguendo le regole descritte, idem per le soluzioni del 2vs1. L'esercizio si svolge con due palloni.

Altri esercizi di vecchia tradizione:

- ⊙ Treccia a 3 con ritorno 2vs1, oppure ritorno con sviluppo di contropiede a tre.
- ⊙ Treccia a 5 con ritorno 3vs2, dove chi tira e chi effettua l'ultimo passaggio diventano i difensori nel 3vs2.
- ⊙ Idem a 3 e 5 giocatori, lasciando la palla a terra al segnale, in modo che l'allenatore possa gestire la distanza tra attaccanti e difensori, simulando situazioni di gioco e posizioni in campo sempre diverse tra loro.

A ragion veduta ho citato gli esercizi di "treccia", ritenuta a torto una pratica annosa e molto abusata, che in realtà rimane ancora oggi uno degli esercizi più adatti per ricevere e passare la palla in corsa, per valutare velocità e distanza dei compagni o della palla, e soprattutto per sprintare davanti alla palla.

La regola per tali esercizi è quella di chiamare per nome il compagno cui si passa la palla, in adesione alla già citata teoria del dottor Mandelbaum.

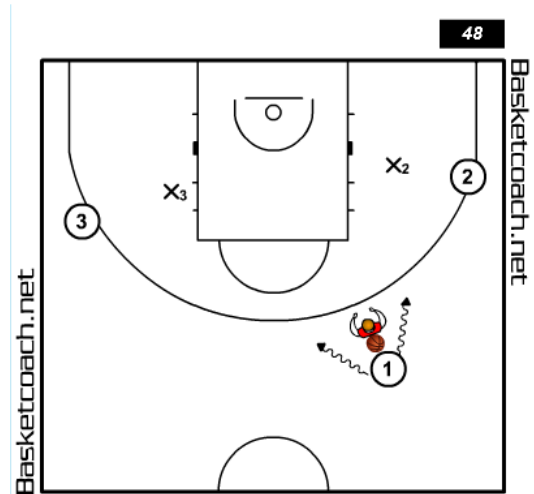
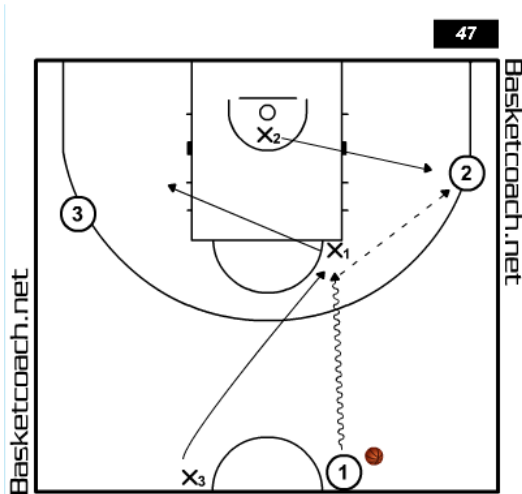


ROTAZIONE DEI TRE DIFENSORI

Per concludere questa fase, esaminiamo una possibile rotazione difensiva, dopo che la palla è stata passata da O1 ad O2: i difensori passeranno da una situazione di 2 vs 3 al 3 vs 3 (come in #47). I difensori ruotano in senso orario, in modo tale che X2 andrà a marcare O2 con palla, X3 marcherà O1, ed X1 scalerà su O3.

Come esercizio di applicazione, partiamo dalla situazione di 3vs3 handicap, mostrato nel #48, in cui inizialmente X2 o X3 dovranno aiutare il compagno X1 che si troverà in ritardo sulla palla, in quanto O1 inizia da fermo e tenendo la palla sulla schiena del proprio difensore.

49



ROTAZIONE DIFENSIVA

Esercizio: 3vs3 da metà campo partendo da una situazione di tagliafuori difensivo e successivo sviluppo a tutto campo, con difesa guidata; poi con difesa libera nella prima metà campo, infine a tutto campo in maniera agonistica.

Si chiude qui la "prima ondata" del CONTROPIEDE PRIMARIO che va insegnata, allenata e sviluppata sino alla categoria "Under 15", dove normalmente si effettuano 3-4 allenamenti la settimana, necessari e sufficienti per studiare questa prima parte dell'argomento.

Sono cattivi maestri ed offrono modelli distorti quegli allenatori che nei settori giovanili passano dal 2vs1 o dal 3vs2 alla transizione vera e propria, saltando a piedi pari un percorso metodologico e didattico che peserà come un'importante carenza nella comprensione del gioco offensivo e difensivo, e del suo sviluppo.

Molti di loro si nascondono dietro la parola "transizione", ben sapendo che essa non esiste senza contropiede, di cui è la parte finale.

La vera transizione è il frutto del seme del contropiede.



A me pare che giocare impropriamente in transizione, oggi sia diventato un alibi o un trucco tattico per truppe "cammellate" di giocatori e allenatori, per poter passare disinvoltamente dal 3 vs 2 ad un vero e proprio schema in corsa.

Mi riferisco anche ai sostenitori del cosiddetto "mezzo contropiede", per me "contropiede taroccato", che si propone di andare al tiro entro pochi secondi, senza studiare in maniera analitica situazioni, potenzialità, casistica, e tutte quelle possibili varianti che offriranno al giovane giocatore la graduale possibilità di migliorare letture e scelte.

**"La sorgente di un fiume è il punto
più lontano dal mare"**



GRANDI E PICCOLI TALENTI CRESCONO...

A questo punto del nostro percorso didattico e metodologico possiamo già procedere alle prime verifiche sui nostri singoli giocatori, ed in particolare noteremo se qualcuno nel gruppo:

1. ha sviluppato attitudini collaborative con i compagni;
2. ha facilità di apprendimento;
3. ha ambizione di perfezionare il proprio gioco;
4. trova subito la posizione in campo;
5. vede meglio il gioco da fermo;
6. vede meglio il gioco in velocità;
7. ha iniziativa e si assume responsabilità;
8. capisce "dove, quando e come fare";
9. passa volentieri la palla;
10. si "sbatte" sui due fronti, quello della difesa e quello dell'attacco;
11. non pensa solo a fare canestro;
12. non spreca palloni;
13. ha senso di anticipazione: capisce, si muove, ... vede un passaggio avanti;
14. dimostra capacità di autocorrezione: ad esempio, non ripete due volte il medesimo errore;
15. ha un atteggiamento di fiducia verso gli altri e di autostima.

Questi sono i punti di partenza di un successivo test dei miglioramenti individuali nel gioco di contropiede, e non solo.

Aggiorniamoli periodicamente, e facciamo in modo che i ragazzi si sentano coinvolti nella verifica dei progressi e del processo di crescita personale.



METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE GENERALE

Una squadra giovanile, per crescere, ha il dovere di fare il contropiede, anche se, giocando in velocità rischia di sbagliare oltre al dovuto e di conseguenza espone maggiormente a critiche l'allenatore che verrà forse contestato per la sua impostazione del gioco, la sua "filosofia interpretativa" del gioco di squadra.

Per questi allenatori, vacillanti e incerti, possa essere d'esempio una frase pronunciata da Michael Jordan: "... ho segnato undici canestri vincenti a fil di sirena, 17 volte con l'ultimo tiro a meno di dieci secondi dalla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato 9000 tiri ed ho perso 300 partite. Altre 26 volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Nella mia vita di giocatore ho fallito molte volte: forse è per questo che ho vinto tutto..."

Il detto, "chi non prova, non riesce", vale molto di più nell'attività giovanile.

Ogni qualvolta si propone agli allenatori dei settori giovanili una macro-suddivisione dei tempi di allenamento per le categorie:

- ⊙ Esordienti: 20% del tempo per la difesa e 80% del tempo per l'attacco
- ⊙ Under 13: 30% difesa e 70% attacco
- ⊙ Under 14: 35% difesa e 65% attacco
- ⊙ Under 15: 40% difesa e 60% attacco
- ⊙ Under 17: 50% difesa e 50% attacco
- ⊙ Under 19: 60% difesa e 40% attacco

si trova consenso ormai unanime.

Allora, fermi restando i rapporti di cui sopra, propongo di dedicare all'allenamento per il contropiede, (nelle varie e progressive fasi di apprendimento) il tempo indicato nella tabella #49.

TEMPI DI COSTRUZIONE DEL CONTROPIEDE NEL SETTORE GIOVANILE (Tabella #49)

CATEGORIA	PROGRESSIONE SINO AL	METODOLOGICA	ALLENAMENTI SETTIMANALI	QUANTO TEMPO DELL'ATTACCO IN MEDIA
Esordienti U12	1vs0, 2vs1		3	5 min. ca (5%)
U13	2vs 1, 3vs2		3	10 min. ca (10%)
U14	3vs1, 3vs2		3 - 4	12 min. ca (20%)
U15	4vs3, 4vs4		3 - 4	15 min. ca (30%)
U17	5vs4 (analitico), 5vs5		4 - 5	20 min. ca (30%)
U19	Dal 5vs4 al 5vs5 (analitico) - casistica		5 - 6	25 min. ca (30%)
U19 eccellenza	Idem + transizione vs uomo e vs zona seguendo i canoni generali dei giochi della 1° squadra - perfezionamento e casistica.		5 - 6	30 min. ca. (60%)

Per ciascun allenamento



Erich Fromm, in un libro pubblicato negli anni '70, dal titolo "Avere o Essere", prevedeva problematiche concrete connesse al mondo del terzo millennio, legato molto più all'averne che all'essere, il cui aspetto più interessante per noi è quello attinente alle modalità di apprendimento dei giovani.

L'esempio che Eric Fromm porta è - sinteticamente - quello dello studente che segue una lezione scrivendo tutto ciò che sente: arriva a casa e mette gli appunti in un cassetto.

Dunque lo studente possiede una serie di informazioni e null'altro.

Ma quello stesso studente, ogni volta che si trova di fronte a cose nuove o che non conosce, va in difficoltà e si sente insicuro, titubante, quasi paralizzato.

La stessa cosa capita normalmente con i giovani in palestra, per i quali ogni cosa appresa diventa l' "argomento dell'anno scorso o del mese precedente" o della passata settimana, di ieri, o di mezz'ora fa¹.

Se l'allenatore lavora per tre mesi sul 3vs2 e, credendo di avere raggiunto l'obiettivo, decide di passare allo step successivo (il lavoro del primo rimorchio), può succedere che in partita o nel gioco in allenamento un giocatore dimentichi di occupare una corsia laterale, interrompendo l'azione propria e dei compagni.

Il coach proverà a chiederne ragione, e non troverà risposte, se non la sensazione che il giocatore considera una cosa del passato "riempire una corsia", mentre lui ricorda perfettamente l'argomento e l'azione del giorno, il lavoro del quarto uomo.

Ecco perché sono importanti gli allenamenti ed i test di verifica, intesi come verifica e stimolo a sintetizzare le informazioni che forniamo quotidianamente.

E' necessario comunque procedere per gradi (come indicato nella tabella #49), avanzando molto lentamente nell'insegnamento, perché giova ricordare che:

**"insegnare tutto è come non insegnare nulla"
(less is more)**

¹ (da una idea di coach Maurizio Marinucci: "Viaggio in compagnia della pallacanestro")



IL CONTROPIEDE SECONDARIO

Conclusa la sezione relativa al contropiede primario, vogliamo affrontare argomenti più impegnativi per i quali serve una pratica quotidiana (almeno 5 allenamenti la settimana).

Entriamo così nella "seconda ondata" del contropiede, il cui sviluppo analitico è previsto per le categorie U17 ed U19.

Questa fase si identifica talora con l'inizio del gioco coi lunghi, o con il "gioco interno".

Partiamo con quattro giocatori da un rimbalzo difensivo. Le posizioni si sviluppano nel modo seguente:

O1 cattura il rimbalzo - "Mia": (nelle categorie U17 - U19 si consente che il rimbalzista possa uscire dal rimbalzo anche con 1-2 palleggi, quando serve).

O2 - "Sinistra"

O3 - "Destra"

O4 - "Centro"

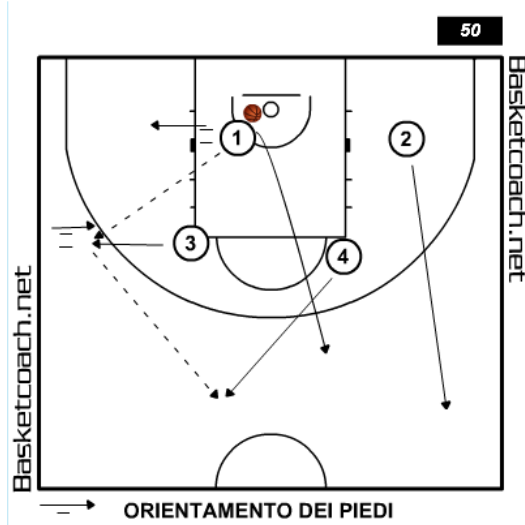
O1 - "Quarto"

Queste cinque parole magiche sono il fulcro della comunicazione in campo, perché chiariscono inequivocabilmente diritti e doveri di ciascuno.

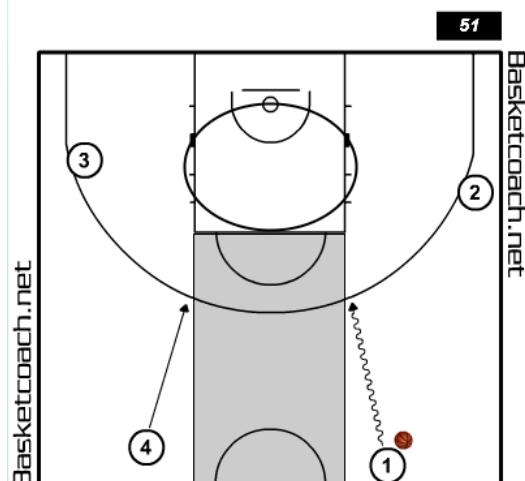
Nel #51 la parte evidenziata dall'ellisse e' l'area da lasciare a disposizione dei rimorchi, fatte salve possibili penetrazioni in palleggio dei giocatori perimetrali.

La parte evidenziata è una "zona franca", uno spazio che non vogliamo usare, per evitare di immetterci nel "traffico" dei rientri difensivi.

4 CONTRO 0 PRENDERE LE POSIZIONI E COMUNICARLE



ORIENTAMENTO DEI PIEDI



AREA DEI RIMORCHI
E
ZONA FRANCA

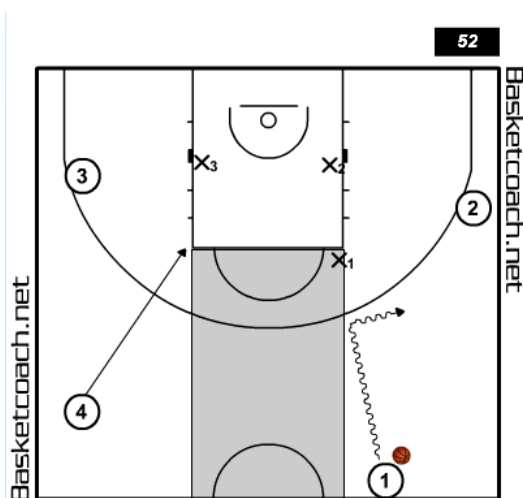


QUATTRO CONTRO TRE

In presenza di tre difensori, e mentre stiamo schierando il quarto attaccante, il nostro obiettivo resta ancora quello di non farci "agganciare", non lasciarli "accoppiare" o "schierare", consolidando il vantaggio numerico guadagnato, o in via di acquisizione.

Quando la guardia O1 si accorge di essere in situazione di 3vs3, si allarga in palleggio, tenendolo vivo, per fare spazio al rimorchio (vedi #52 e confronta con #17 e seguenti).

55



Il palleggiatore O1, con tale movimento, favorisce anche la possibilità di usare "sponde," essenziali per poter sfruttare - con angolazioni diverse - il "lato libero" di un compagno in mezzo all'area.

IL PLAY FA SPAZIO AL RIMORCHIO

Ma andiamo con ordine:

normalmente, quando i difensori sono 3 ed in sottonumero, si schierano a zona, 1 sulla palla e gli altri 2 dietro, ai lati del canestro. X1, in punta, sarà il "difensore guida", quello che determina il comportamento degli altri 2 compagni.

E' a lui che l'attacco deve guardare, per scegliere la migliore soluzione e non giocare a memoria.

Ma va tenuto presente che se la palla o l'attacco non si muovono, gli altri due difensori in arrivo annulleranno qualsiasi vantaggio.



OBIETTIVI DEL QUATTRO CONTRO TRE

Sappiamo che in una situazione di 4vs3 si potrebbe ottenere:

- ⊗ un tiro dagli angoli;
- ⊗ un passaggio interno al rimorchio O4;
- ⊗ un ribaltamento a O3;
- ⊗ una penetrazione di un giocatore perimetrale.

Nelle parti evidenziate del #53 si è venuta a creare una situazione di 2vs1, e di questo dovrà tenere conto O1 nella scelta del lato di campo su cui attaccare.

Il "passaggio d'ingresso" di O1 è - come sempre - l'azione più importante.

O1 potrebbe aspettare il taglio di O4, perché se la palla va "dentro", i 3 difensori sono costretti ad adeguarsi creando un vantaggio per i tre giocatori sul perimetro (vedi #53).

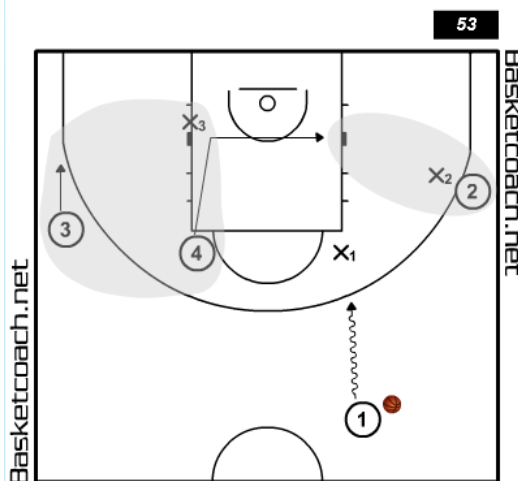
Soprattutto in questo caso, **ciascun attaccante deve vedere i tre compagni.**

Come si evince dal #54, il rimorchio O4 deve "leggere uno spazio", che potrà essere:

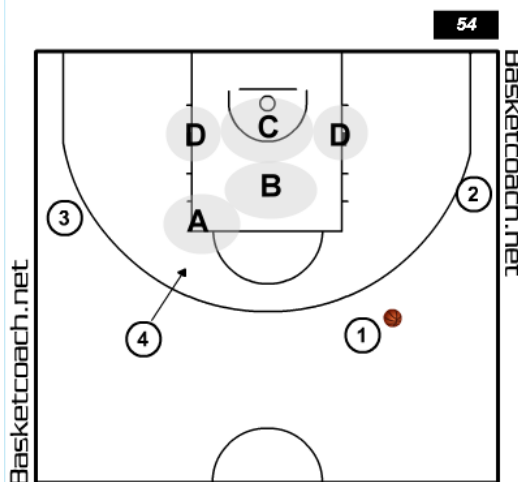
- ⊗ il gomito dell'area (A),
- ⊗ il centro area (B),
- ⊗ il canestro (C),
- ⊗ i post bassi (D).

La scelta del nostro quarto uomo avviene in seguito all'osservazione dei comportamenti di X2 e X3, lontani dalla palla: questo è il motivo per cui O4 si deve fermare una frazione di secondo vicino alla linea di tiro libero prima di tagliare, per valutare se c'è aiuto difensivo ed eventualmente da dove provenga.

Ciascun attaccante deve vedere anche i tre difensori.



SITUAZIONI DI DUE CONTRO UNO



SPAZI POSSIBILI PER IL RIMORCHIO



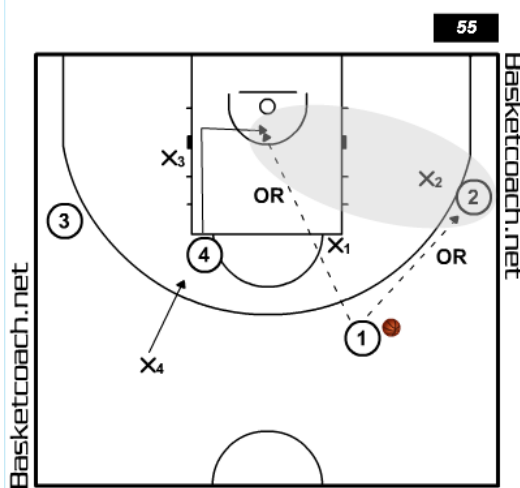
LE SOLUZIONI DEL PRIMO RIMORCHIO, IL QUARTO UOMO 04

A) NESSUN AIUTO DIFENSIVO

O4 taglia, riceve e conclude immediatamente (come nel #55).

Il rimorchio potrebbe ricevere anche un passaggio lob sotto canestro.

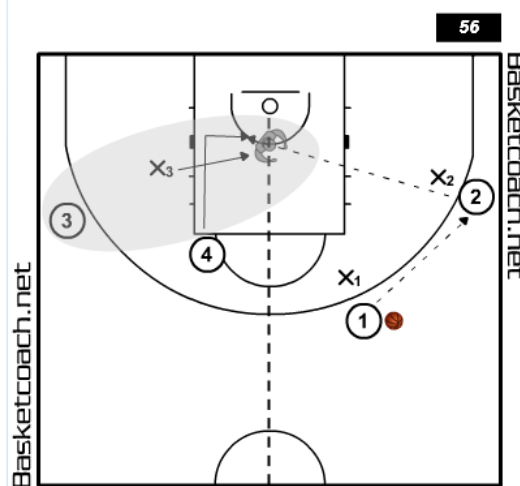
Se non riceve, prende comunque posizione sul lato della palla, consapevole di poter ricevere un passaggio diretto da O1 o da O2.



NESSUNO DIFENSORE AIUTA

B) AIUTO DAL "LATO DELL'AIUTO"

Nel caso O2 sia in possesso di palla, è molto probabile che X3, per la nota regola del "lato di aiuto", si trovi posizionato in mezzo all'area, come in #56.



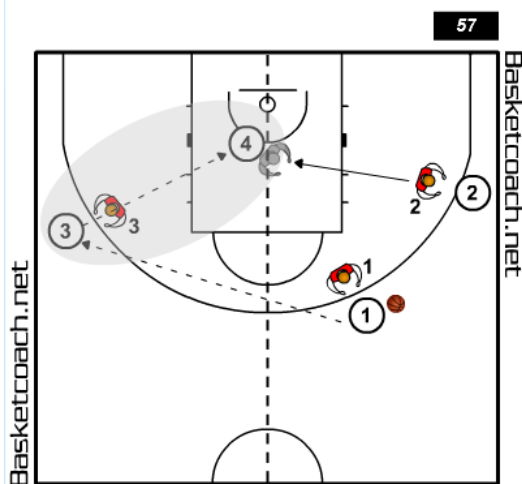
X3 AIUTA - 04 MANTIENE POSIZIONE

Il rimorchio O4 impegnerà il difensore X3 in mezzo all'area, anche sbracciando legalmente con il braccio sinistro per alto e davanti, per ricevere da O1, O2, o tramite sponda.



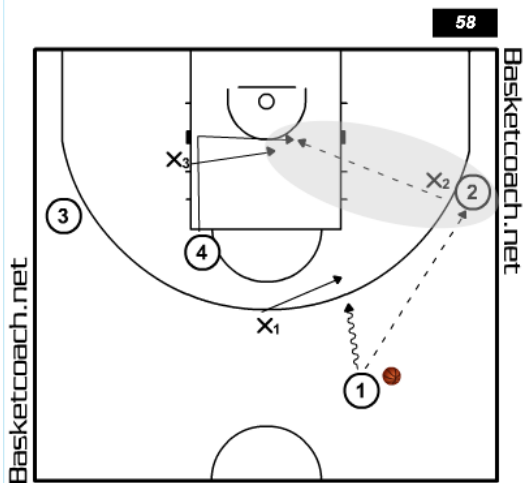
C) AIUTO DAL "LATO DELLA PALLA"

Nel caso la palla stia per arrivare ad O3 e con marcamento davanti da parte di X2, il rimorchio O4 mantiene la posizione interna, rimanendo attento alle linee di recupero difensivo di X1 ed aspetta il passaggio diretto da O3, a cui deve pervenire subito la palla da O1 (vedi #57).

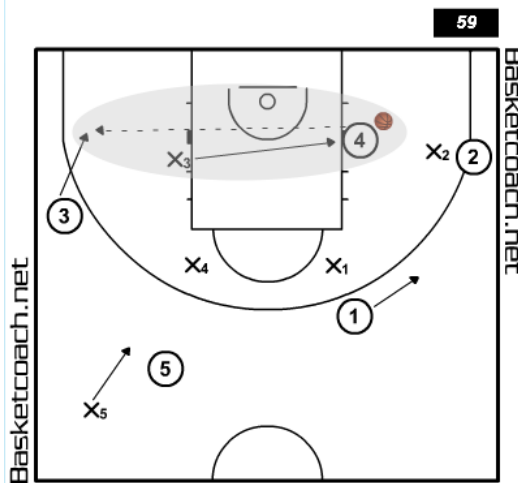


X2 AIUTA - SPONDA 01 - 03

Nel frattempo possiamo notare che su entrambi i lati del campo si è verificata una situazione di 2 vs 1, vedi #58 e #59.



POST BASSO



RIBALTAMENTO

Se O4 viene chiuso e/o raddoppiato, dovrà essere rapido nel riaprire sull'esterno libero (vedi #59).



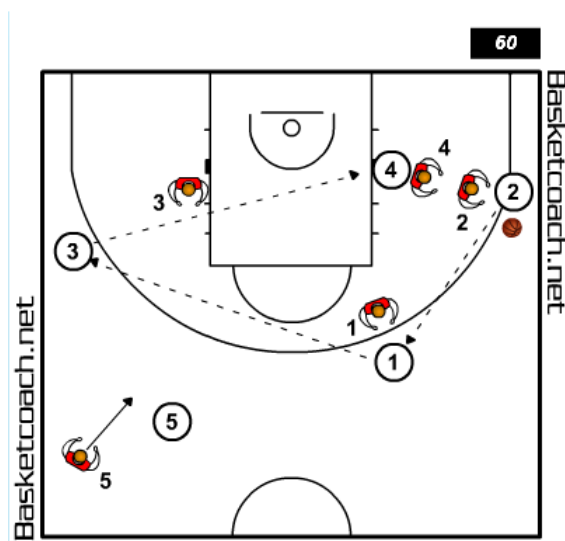
D) O4 VIENE MARCATO "DAVANTI"

Se la palla non può andare dentro ad O4, probabilmente la difesa ha chiuso su di lui, e allora forse avverrà una penetrazione ed uno scarico da parte degli attaccanti perimetrali.

Se O4, presa posizione in post basso, viene raggiunto e marcato davanti da X4, dovrà mantenere quella posizione interna senza cedere un centimetro, perché potrà sempre ricevere di sponda sul ribaltamento di palla (vedi #60).

Il sopraggiungente secondo rimorchio O5 dovrà fermarsi un attimo sull'arco dei tre punti, in analogia a quanto visto per il quarto uomo (nel #54).

59



O4 MARCATO DAVANTI



⊙ Esercizio 4vs3 a tutto campo (in 12 o più giocatori), con l'obbligo della doppia apertura e di "chiamare" le rispettive posizioni durante la transizione offensiva.

Si procede come nell'esercizio #45/B, che riguardava la situazione del 3vs2 continuato a tutto campo.

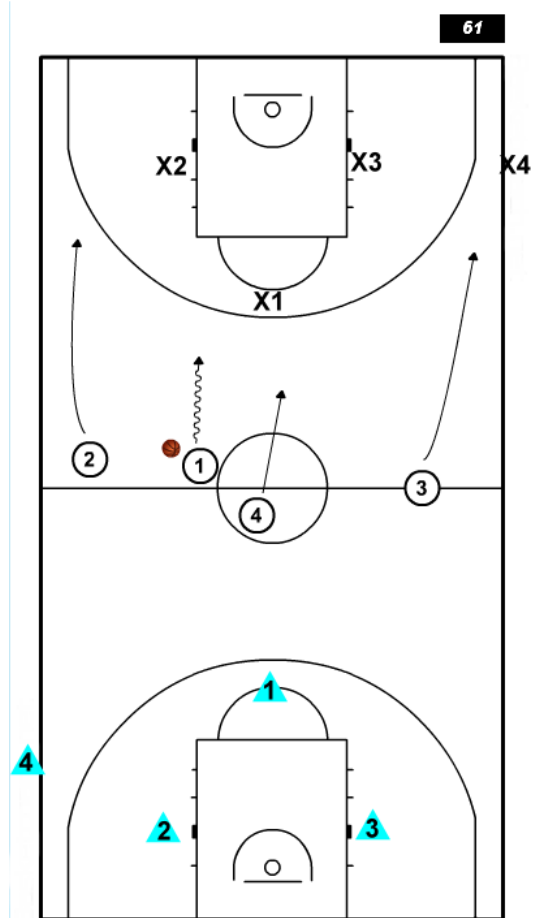
VARIANTI:

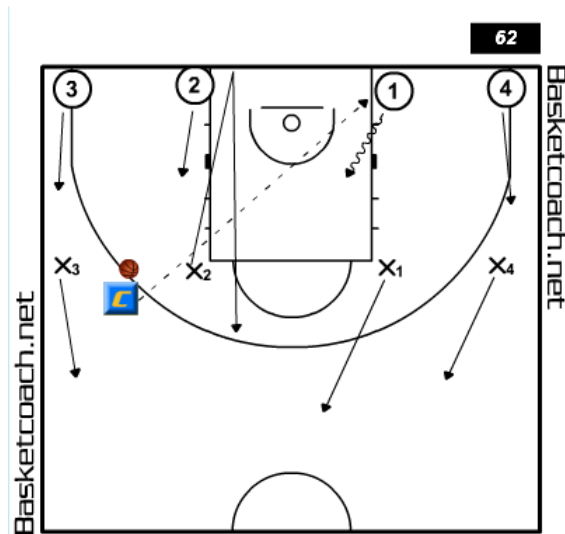
1. si può decidere di premiare il rimbalzista offensivo, regalandogli un secondo attacco; in questo caso egli parte al posto del giocatore che sta a lato fuori campo.
2. si può aggiungere un quarto difensore che, partendo da un "serbatoio" posto a metà campo, rientra non appena la palla supera la linea stessa, cercando di ricostruire difensivamente una situazione di pari numero, che renderebbe più laborioso l'attacco.

Come test di verifica, sviluppiamo un esercizio in continuità 4 contro 0 a tutto campo, seguendo le regole sin qui descritte: e che chiameremo "esercizio delle 4 posizioni":

andata e ritorno per 4 campi consecutivi, attivando una diversa soluzione per ciascuna "discesa" (alla prima conclude il play, alla seconda l'ala destra, alla terza l'ala sinistra ed alla quarta il rimorchio).

Sia nell'esercizio che nelle reali situazioni di allenamento o di gara, uno stesso giocatore può occupare un qualsiasi posto in campo. Sappiamo che ciò dipenderà da molti fattori ma principalmente dalle posizioni difensive di partenza, dal punto di caduta della palla, dalla posizione del rimbalzista, dall'ubicazione dei compagni, ecc ...: questo è un ulteriore motivo per un allenamento sempre di grande intensità.



ESERCIZIO 4 CONTRO 3 + 1 HANDICAP

61

Nell'esercizio mostrato dal #62, l'allenatore passa la palla (ad esempio ad O1) mentre chiama per nome un difensore (ad esempio X2), il quale deve toccare la linea di fondo, oppure saltare a canestro con due mani, e subito rientrare in difesa raggiungendo i tre compagni che stanno difendendo in sottouno.

VARIANTE:

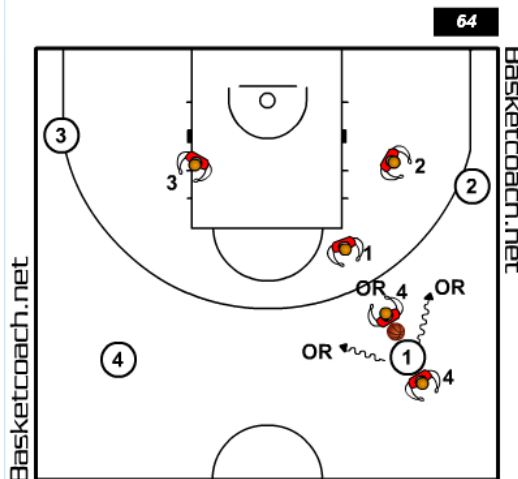
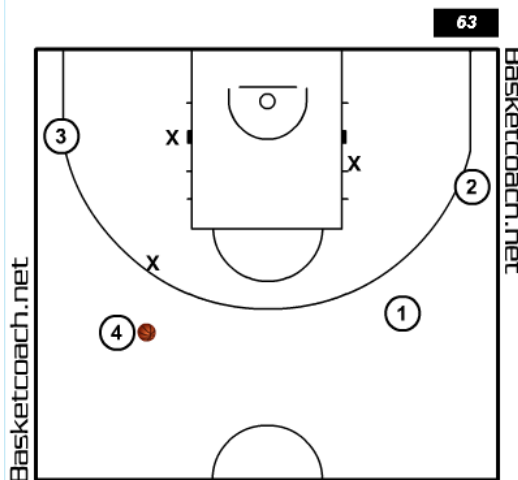
Si può partire con palla a terra o da rimbalzo, da rimessa di fondo o di lato, dalla corsa intorno al cerchio della lunetta, da un "trenino" dalla metà campo, o altra situazione.



ESERCIZI PREPARATORI DEL 4 VS 3 NELLA META"CAMPO²

Disporre 4 attaccanti (2 guardie e 2 ali in posizione larga e statica) e 3 difensori pronti a giocare in metà campo con le seguenti modalità (come nel #63):

- ⊙ **Fase 1:** per velocizzare e ottimizzare le letture, quando l'attaccante con palla viene toccato da un difensore, la squadra perde il possesso della palla e passa in difesa. Scopo dell'esercizio è migliorare la visione dei tre compagni, essere capaci di servire immediatamente il compagno più smarcato, valutare la distanza tra il compagno e la mano del difensore, per gestirne il vantaggio.
- ⊙ **Fase 2:** effettuare 3 passaggi prima di andare al tiro; solo in seguito gli attaccanti saranno lasciati liberi di decidere in base alle proprie letture e scelte.
- ⊙ **Fase 3:** quando un attaccante viene toccato da un difensore nel corso della medesima azione di gioco, non potrà più tirare ma solamente passare; in una fase successiva potrà solamente penetrare in palleggio.
- ⊙ **Fase 4:** i quattro attaccanti possono giocare "penetra e scarica" sino al canestro realizzato; all'inizio occorre fare 3 movimenti di penetra e scarica, più avanti saranno lasciati liberi.
- ⊙ **Fase 5:** parte il taglio diagonale di O4 (in tal modo ci riportiamo alla situazione del 4 contro 3) ed O4 va a posizionare in post basso dalla parte di O2, secondo prassi e regole stabilite per il "primo rimorchio".
- ⊙ **Fase 6:** mettiamo il quarto difensore X4 sulla schiena di O1 (oppure O1 inizialmente tiene la palla sulla schiena di X4) e giochiamo per trovare il compagno libero e servirlo immediatamente (vedi #64).



QUATTRO CONTRO QUATTRO AD HANDICAP

² (da un'idea di coach Giordano Consolini, Virtus Bologna)

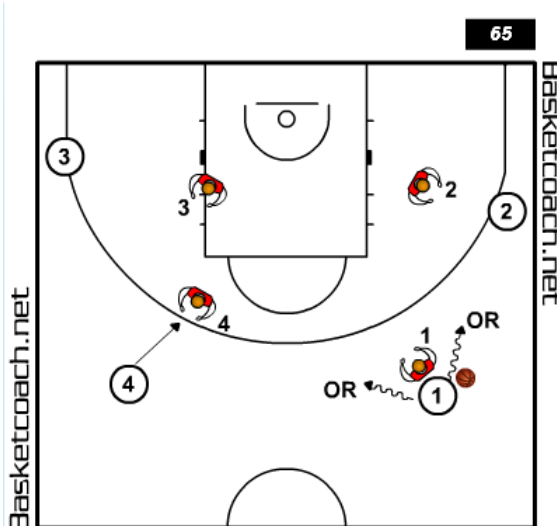


🏀 **Fase 7:** 4vs4 a metà campo con difensore X1 ancora in ritardo (#65); vogliamo imparare a rispondere alle seguenti domande:

- 🏀 quando penetrare
- 🏀 quando scaricare
- 🏀 quando ribaltare il gioco
- 🏀 quando passare in salto
- 🏀 quando arrestarsi e tirare
- 🏀 quando andare a rimbalzo in attacco

Prima si svolge in forma analitica, poi si gioca in maniera agonistica, a metà campo più transizione: chi realizza, resta in attacco.

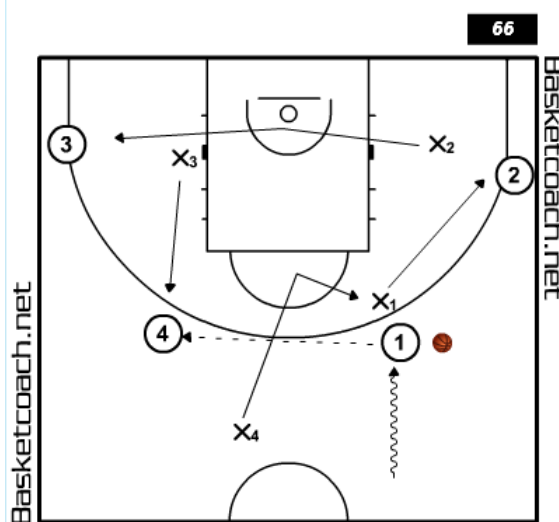
Ripetere le sette fasi su entrambi i lati del campo, prima in maniera didattica e poi agonistica.



ROTAZIONE DEI QUATTRO DIFENSORI

Studiamo ora la probabile rotazione verso la palla dei difensori, nel passaggio difensivo da 3vs4 a 4vs4 (vedi #66).

A rotazione difensiva avvenuta, avremo probabilmente i seguenti accoppiamenti: X3 su O4 che è ora in possesso di palla, X2 su O3, X4 su O1, X1 su O2.



POSSIBILE ROTAZIONE DIFENSIVA

Con questo lavoro del 4 contro 4 a metà campo e tutto campo, si conclude la programmazione per la categoria U17 ed U17 di eccellenza.

Nel campionato successivo Under 19, si affronterà la situazione più complessa del 5vs4, in modo che il lavoro dei nostri rimorchi confluisca nella maniera più logica in un sistema di attacco schierato 5vs5, come vedremo avanti.



CINQUE CONTRO ZERO: PRENDERE LE POSIZIONI

Per poter riconoscere compiti e ruoli, ancora una volta l'allenatore tira la palla sul tabellone, e cinque giocatori partono da rimbalzo difensivo o da rimessa da fondo (vedi #67).

O5 prende il rimbalzo, apre sul proprio lato a O1, O2 taglia e riceve in movimento la seconda apertura, O3 occupa la fascia sinistra del campo.

O4 (che non ha perso tempo a "giocare" la palla) arriverà sul "binario" dei rimorchi come quarto uomo e O5, che ha fatto l'apertura, arriverà dopo di lui sullo stesso binario, come secondo rimorchio (quinto uomo).

I rimorchi devono stare dietro la linea della palla e circa a 4 metri di distanza tra loro.

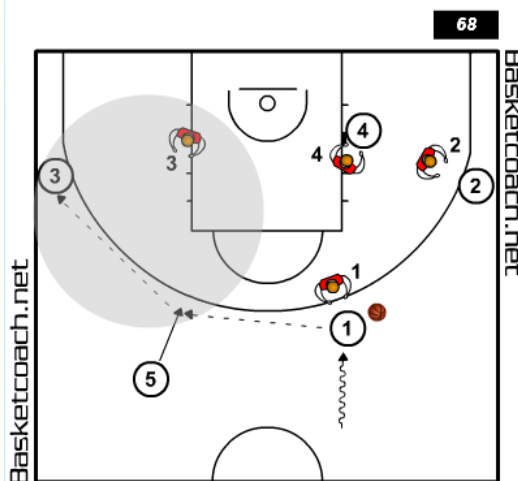
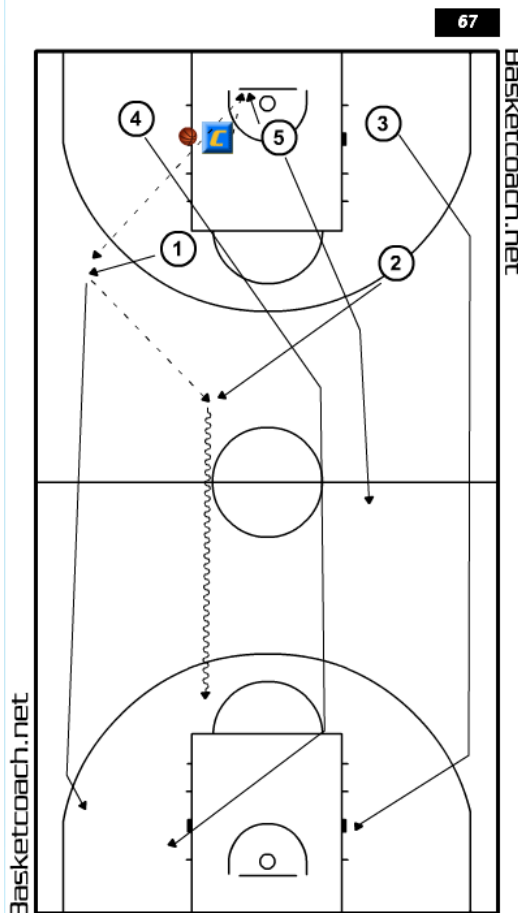
Le regole, gli angoli di taglio e le corsie sono le stesse, ma la posizione occupata da un giocatore (come abbiamo visto) può essere indifferentemente una qualsiasi delle cinque possibili.

Ribadisco che questa "non specializzazione in ruoli" è indispensabile per lo sviluppo tecnico del giocatore, almeno sino al compimento dei 17 anni di età.

Poi inizierà la differenziazione tra giocatori esterni ed interni, ed analizzeremo i movimenti vicino o spalle a canestro, ed amplieremo il repertorio tecnico per i giocatori di alta statura.

ARRIVA IL QUINTO ed ultimo attaccante:... siamo all'ultima curva del circuito.

Anche "il quinto uomo" O5 dovrà fermarsi una frazione di secondo alla linea dei 3 punti, prima del tiro libero, per poter fare una scelta, dopo aver ben guardato e verificato la situazione del 5vs4 (vedi #68).



Situazioni di 2 vs 1 nel 5 vs 4



LE SOLUZIONI DEL SECONDO RIMORCHIO, IL QUINTO UOMO O5

Se i difensori sono riusciti ad arrivare in quattro, è ovvio che un attaccante resta libero.

Continuando a correre in maniera organizzata, siamo riusciti a battere la transizione difensiva (la parte più importante nella costruzione di una difesa di squadra).

Se il nostro quinto uomo O5 è l'attaccante libero, tenendo conto che oggi i lunghi (quarto e quinto uomo) sono più dinamici e pericolosi fronte a canestro e vicino alla linea dei 3 punti, egli potrebbe scegliere nell'ordine tra le seguenti opzioni:

- a) arrestarsi e tirare da 3 punti (#69);
- b) rovesciare il gioco sull'altro lato (#69);
- c) penetrare in palleggio;
- e) giocare dai e vai con l'ala (#71);
- f) passare all'ala in backdoor (#72);
- g) ricevere in taglio (#70);
- h) prendere posizione in mezzo all'area e ricevere un passaggio dal giocatore sul perimetro (#70).

Sappiamo che ciò avverrà in relazione alla posizione della palla e del difensore (che lo potrebbe chiudere in tre modi diversi: internamente, esternamente o davanti).

Sia O4 che O5, all'occorrenza dovranno ricevere in equilibrio con le gambe cariche, e proteggere la palla sotto il mento, tenendo i gomiti in fuori.

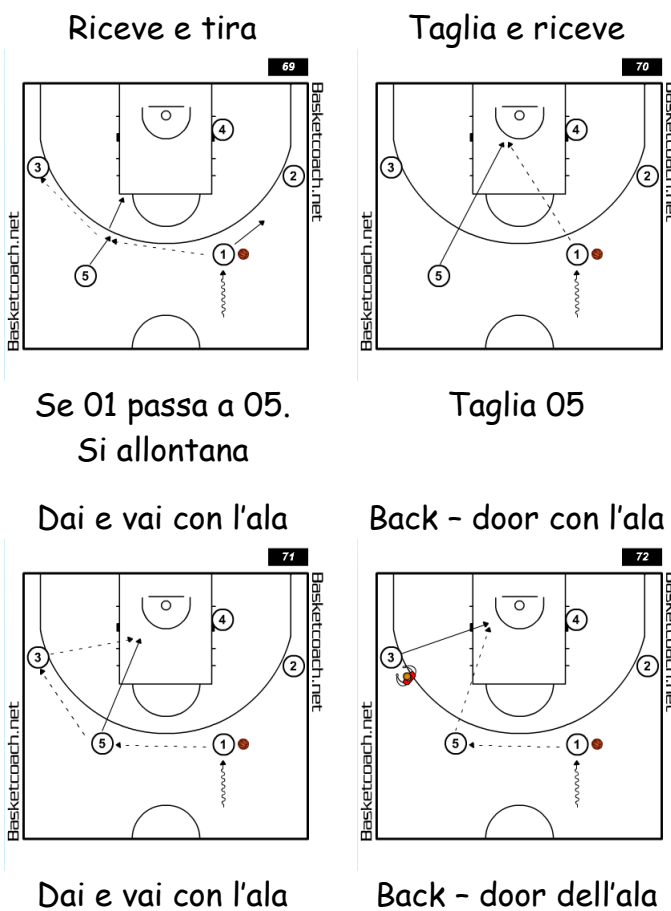
In ordine di priorità, quando riceveranno la palla, essi dovranno:

- ⊗ guardare il canestro per una conclusione immediata;
- ⊗ osservare il lato d'aiuto per cercare un passaggio su quel lato (vedi #59);
- ⊗ usare il palleggio per attaccare il canestro.

Sono queste le principali situazioni di lettura e la casistica da proporre alla categoria U17.

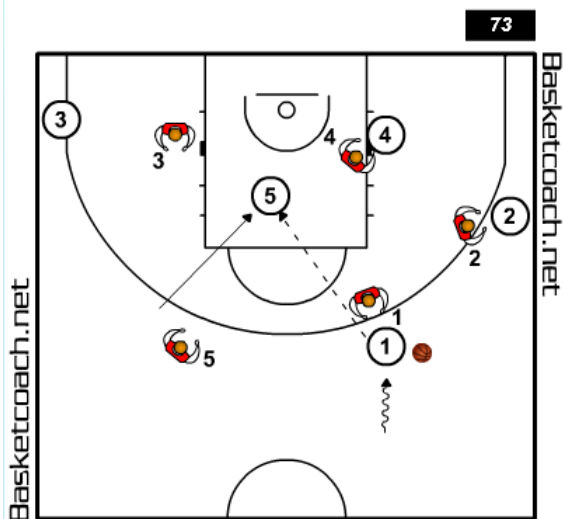
Anche il lavoro di analisi per i gruppi U19 ed U19 di eccellenza si basa essenzialmente su questo ventaglio di soluzioni.

Soffermiamoci ad analizzare le circostanze e la casistica che riguardano il taglio in area, riferendoci al precedente punto h) (vedi #70).



TAGLIO DEL SECONDO RIMORCHIO, IL QUINTO UOMO O5

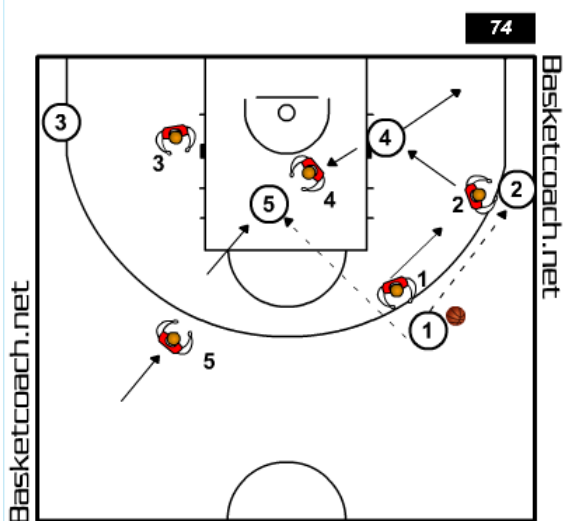
In realtà, accade solo occasionalmente che O5 possa ricevere in taglio.
La presenza in area di X4 ed X3 spesso lo sconsiglia (vedi #75 e #76):
ma vediamo quali dovrebbero essere i movimenti.



NESSUN AIUTO

A. Il difensore di X5 si trova ancora dietro in fase di recupero, e non scatta alcun aiuto dagli altri difensori presenti in area: O5 taglia, riceve e conclude (vedi #73).

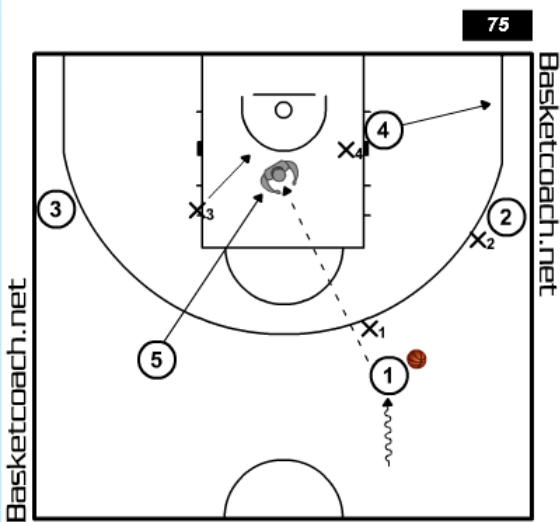
66



AIUTO DAL LATO FORTE

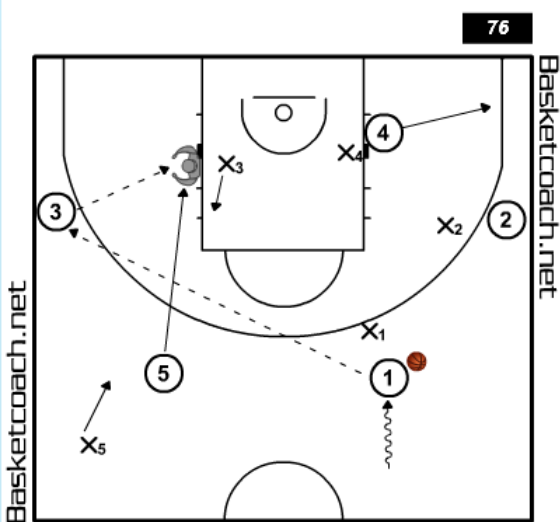
B. Dal lato palla si stacca X4 per aiutare; rimane libero lo stesso O4 oppure O2, che ricevono per una conclusione facile e ravvicinata (vedi #74)





X3 STA DIETRO
O5 PRENDE POSIZIONE

C. Dal "lato di aiuto" si stacca X3 che si posiziona in mezzo all'area, rimanendo però dietro al giocatore O5 che, sbracciando con il braccio sinistro, si posiziona per ricevere direttamente da O1. Egli potrà concludere o passare ad O3 rimasto libero a sua volta (vedi #75).



X3 STA DAVANTI, O5 PRENDE POSIZIONE: SPONDA 01 - 03

D. Dal "lato di aiuto", ancora X3, staccandosi, riesce ad anticipare il passaggio della guardia O1, saltando davanti ad O5. Sponda da O1 a O3, che passa a O5 (vedi #76).

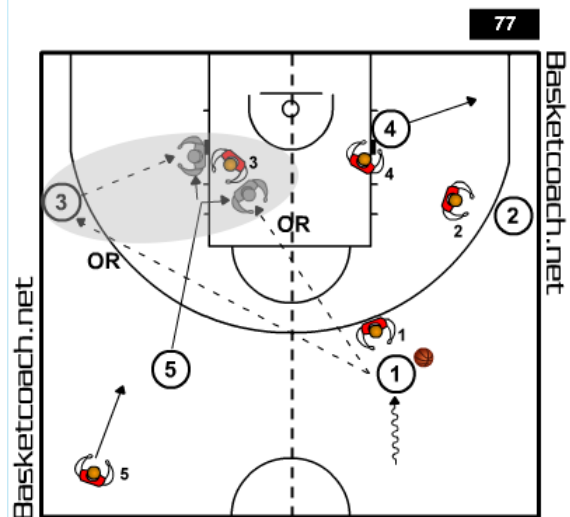
Come regola vediamo che, ogniqualvolta O5 taglia in area, O4 dovrà allargarsi per liberare il lato (vedi da #74 a #78).



Il #77 riassume ancor meglio le soluzioni indicate ai punti C) e D) e indica le prese di posizione dentro l'area del quinto uomo O5, in relazione al posizionamento di X3.

Intanto notiamo che, sul lato sinistro del campo si è formata - ancora una volta - una situazione di 2 vs 1 (O3 e O5 contro X3).

Non sono previste situazioni di pick and roll, blocchi ciechi o di altro tipo, e sono escluse azioni con passaggio consegnato perché si annullerebbe il vantaggio del soprannumero: nessuno, infatti, userebbe un blocco per liberare un giocatore, quando già un compagno è libero.

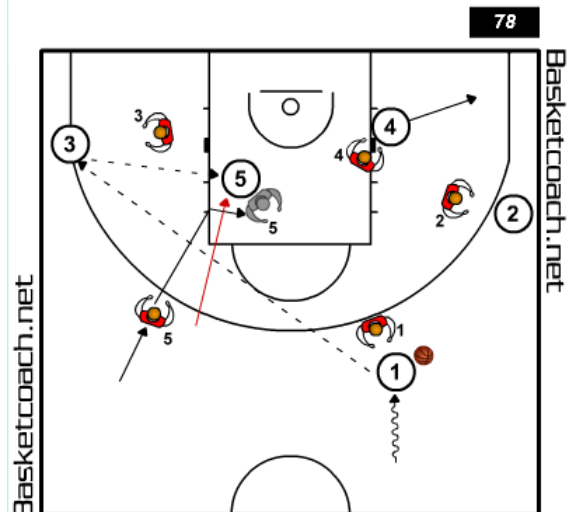


STUAZIONE DI 2C1 A SINISTRA

Quando arriverà il quinto difensore, non vogliamo ancora accettare il fatto che la difesa sia stabilmente e definitivamente schierata, perché in quel momento si sta riorganizzando e gli accoppiamenti possono essere sbagliati, o le marcature forse non saranno quelle volute o studiate in fase di preparazione della gara, o qualcuno sarà fuori equilibrio.

Ecco il motivo per cui non vogliamo lasciare ai nostri avversari il tempo di pensare: saranno ancora una volta costretti a reagire a "letture" rapide e - si spera - rigorose!

E. Il quinto difensore è riuscito a rientrare: O5 è marcato ora dal diretto difensore X5, che gli si posiziona davanti: sponda tra O1 e O3, che passa a O5 (vedi #78). Identica possibilità sull'altro lato tra O1 ed O2, mentre O4 si allarga in angolo.



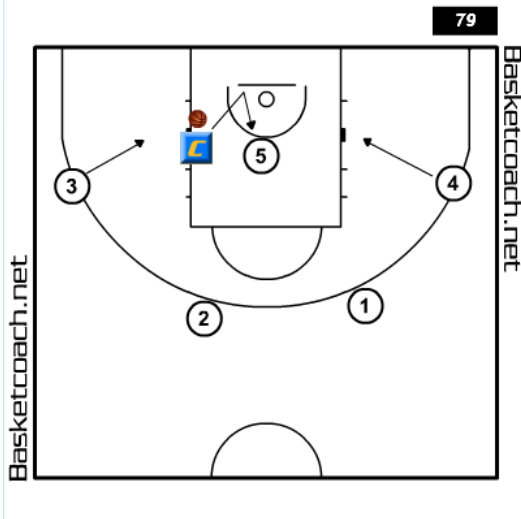
Il contropiede secondario, che ha coinvolto in maniera progressiva cinque attaccanti, si ferma qui.



Esercizi specifici:

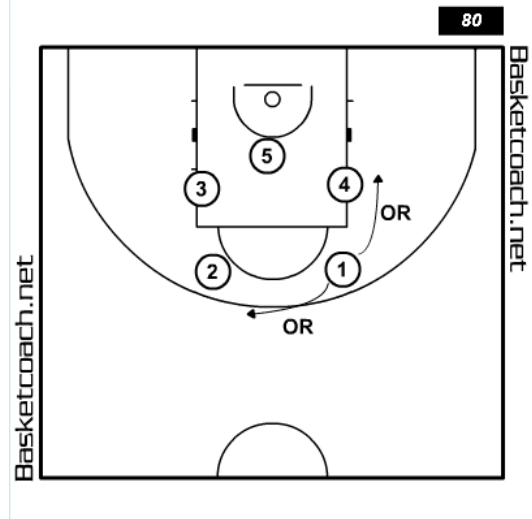
sotto forma di gioco, possiamo rivedere l' "esercizio delle 5 posizioni" (di cui al #67), con partenze diversificate.

L'Allenatore può tirare la palla sullo specchio.



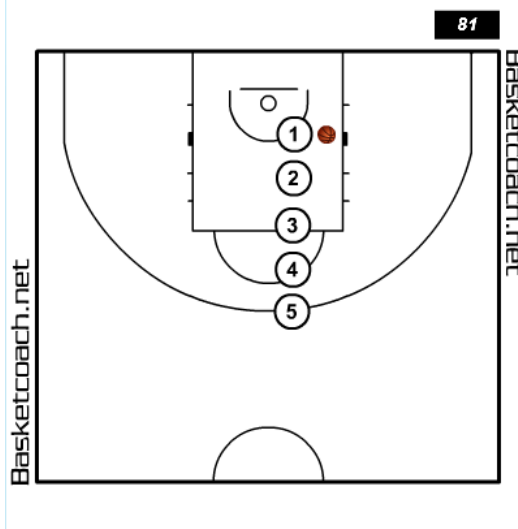
Anche con passaggio dalla rimessa dal fondo

I 5 giocatori partono in corsa in cerchio alla lunetta nell'uno e nell'altro verso.



CORSA IN CERCHIO

Da tap-in



Nell'ultimo esercizio (vedi #81), cinque giocatori partono dal tap-in in corsa: al segnale, si allargano e sviluppano l'azione, cercando le rispettive posizioni di contropiede.

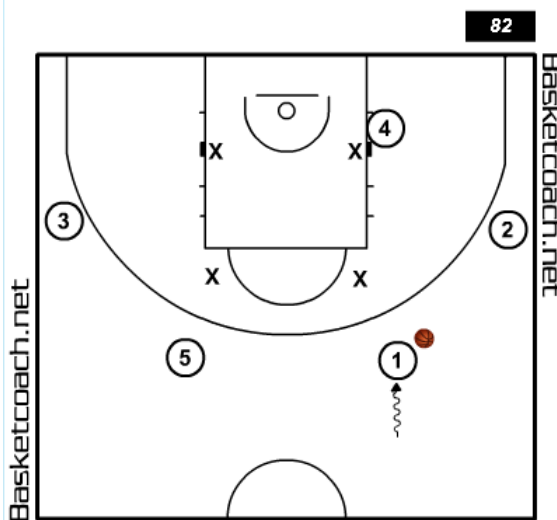
- ⊗ Si possono aggiungere 5 difensori che partiranno dalla linea di fondo.
- ⊗ Con difensori alternati: dal tap-in in corsa al segnale la squadra in possesso di palla sviluppa il contropiede a 5, senza e con difesa.
- ⊗ Partenza con le 2 file ("trenino") con 10 giocatori divisi per colore di maglia ed 1 solo pallone: al segnale si sviluppa il contropiede giocando 5vs5 a tutto campo.



ESERCIZI PREPARATORI DEL 5VS4 NELLA META' CAMPO

(confronta la progressione di pag. 62 ed i relativi esercizi indicati dalla fase 1 alla 7)

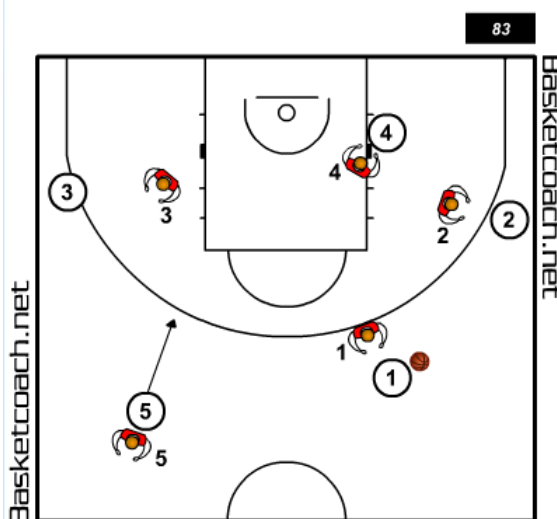
Ripetere le situazioni, partendo dallo schieramento indicato nel #82, con 5 attaccanti e 4 difensori.



70

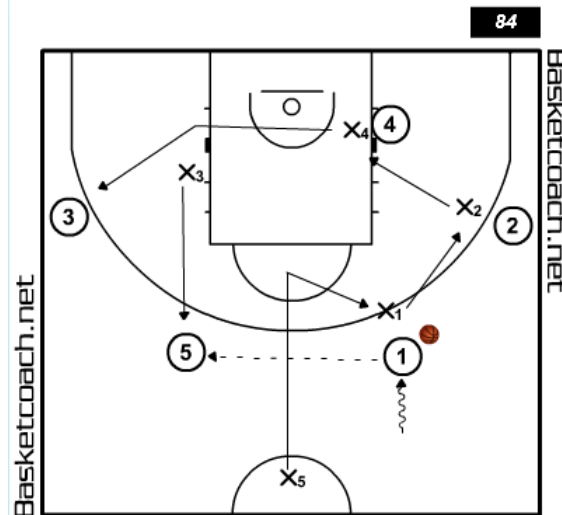
5vs5 a handicap (vedi #83); porre attenzione al:

- ⊗ momento del passaggio di scarico;
- ⊗ ribaltamento;
- ⊗ passaggio con i piedi a terra o in salto;
- ⊗ passaggio dentro al quarto uomo;
- ⊗ passaggio dentro al quinto uomo;
- ⊗ rimbalzo offensivo



ROTAZIONE DEI CINQUE DIFENSORI

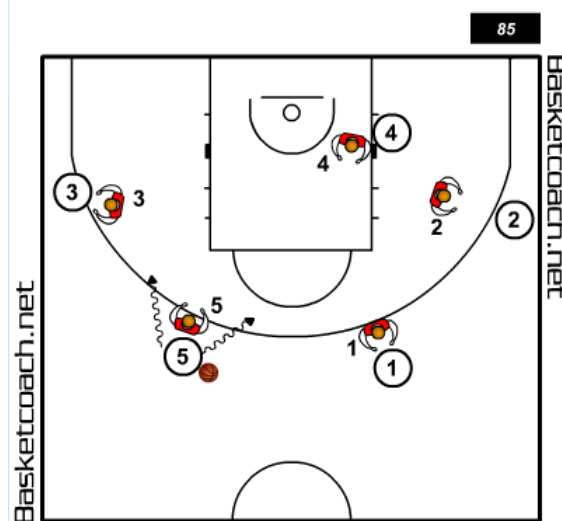
Dedichiamoci per l'ultima volta alla situazione del rientro difensivo di 4vs5 e alla successiva verosimile rotazione al 5vs5 (vedi #84).



RIENTRO DI X5 E
ROTAZIONE DIFENSIVA

Probabilmente i 4 difensori già presenti (X1, X2, X3, X4) scaleranno verso la palla con i seguenti accoppiamenti: X3 su O5, X4 su O3, X2 su O4, X1 su O2, X5 su O1 (vedi figura 84).

Come esercizio, partire dal 5vs5 a metà campo a handicap: chi realizza mantiene il possesso della palla. Poi 5vs5 a metà campo più transizione (vedi # 85).

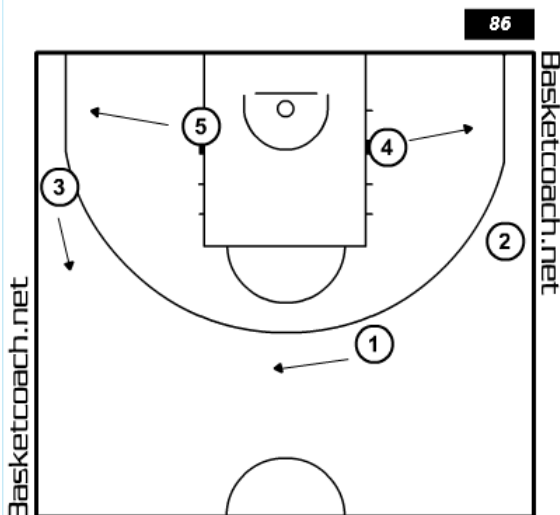


Arrivati al 5vs5 senza concludere, si potrebbe rinunciare ad entrare in un sistema di transizione.

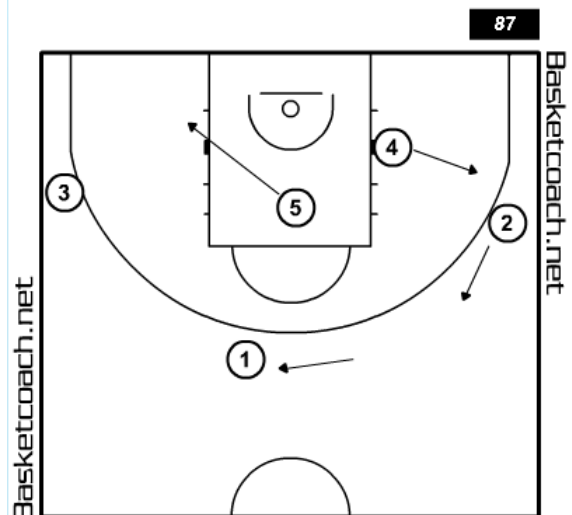
Semplicemente allora, si cercherà di immettersi nel sistema di attacco schierato contro uomo o contro zona, con minimi aggiustamenti e perdita di tempo, allo scopo di poter partire dalle posizioni iniziali preferite.

I più semplici adattamenti possibili sono descritti nei # da 86 a 89.

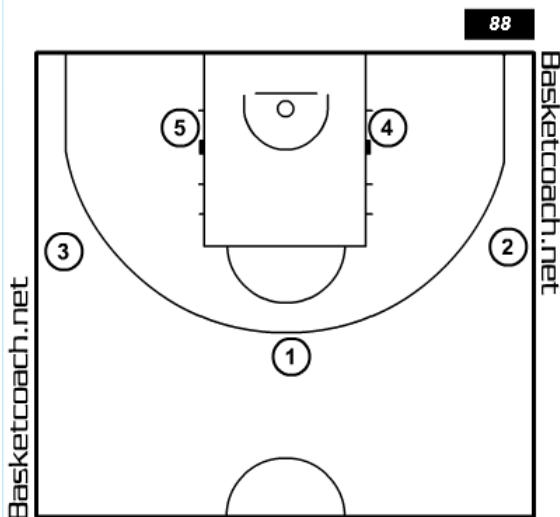
Adattamento cinque fuori



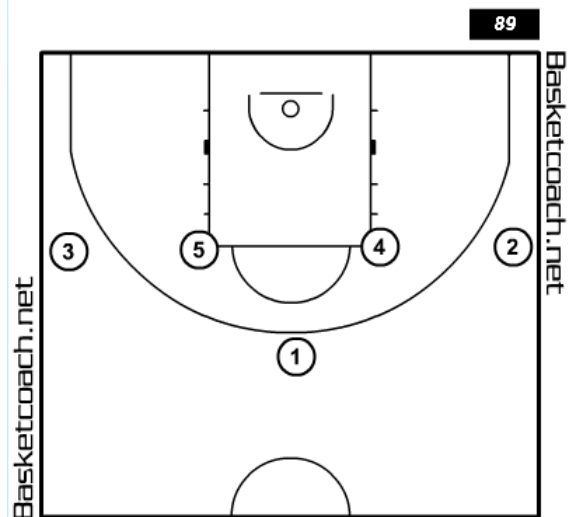
Adattamento quattro fuori



Schieramento con 3 esterni 2 interni



Schieramento 1 - 4



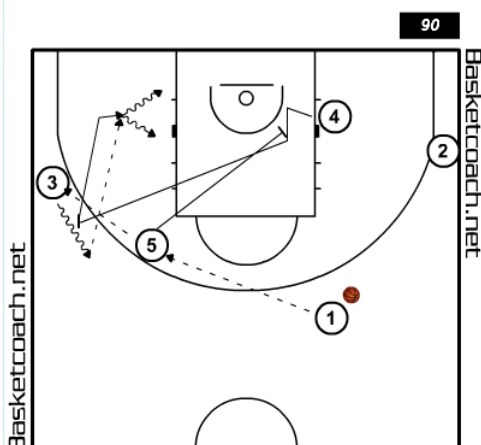
TRANSIZIONE CONTRO UOMO

Sinora ci siamo limitati a parlare di quanto è necessario e sufficiente, in una programmazione di settore giovanile da assumere come proposta di modello specifico per le categorie U17 e U19, la più semplice e la più congrua possibile, per lasciare a ciascun allenatore la libertà di assemblare le soluzioni di una transizione personalizzata, e di cui diamo un esempio, ripartendo dal #69 di pagina 65.

Non siamo riusciti a concludere l'azione di contropiede: la potremmo continuare eseguendo una serie di movimenti utili ad una squadra, ad esempio U19 di eccellenza, per:

- ⊗ servire un tiratore (O2)
- ⊗ attaccare un miss-match (O5)
- ⊗ isolare un 1 contro 1 (O4)
- ⊗ prendere un tiro rapido (O2)
- ⊗ fare pick & roll (O2 - O5)
- ⊗ posizionare l'ala piccola spalle a canestro (O2 o O3)

perciò vediamo un esempio:



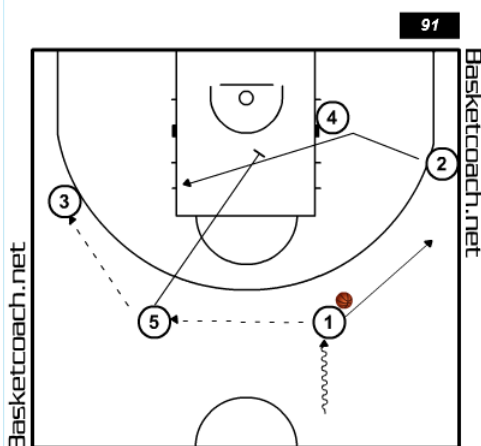
BLOCCO DIAGONALE

A) O4 è un tiratore e penetratore

In questo caso, vogliamo provocare un cambio difensivo tra X4 e X5.

Come si vede nel #90, la palla va da O1 a O5 a O3. O5 blocca diagonale per O4 creando il miss-match, O4 sale e gioca pick and roll con O3 e poi si allarga sul perimetro per un tiro da 3 punti o per penetrare contro X5, giocando 1 vs 1.

Questa è la continuità della transizione, ma è ovvio che in campo, non si "salteranno" le soluzioni intermedie.



STAGGER

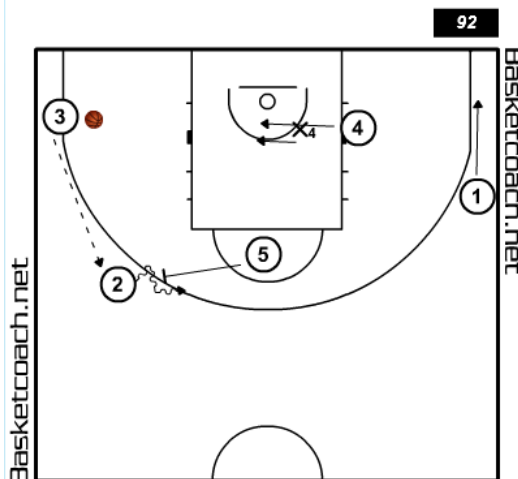
B) O2 è un ottimo tiratore

Oppure anche, come regola, ogniqualvolta O5 si ferma sulla linea dei tre punti potrà usare queste soluzioni:

- ⊗ stagger di O4 e O5 (vedi #91)
- ⊗ - O2 riceve e tira

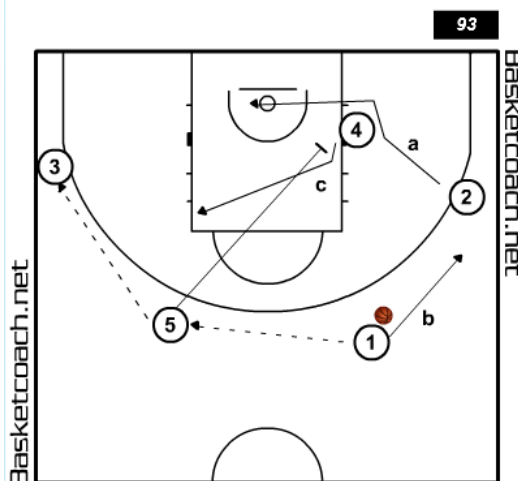


- ⊙ Se O2 non può tirare dopo aver ricevuto in ala, esegue un pick and roll centrale con O5, mentre O1 si abbassa in angolo per un eventuale passaggio di scarico, ed O4 libera il lato (vedi #92).
- ⊙ Se l'ala O3 viene anticipata, taglia o si abbassa in angolo. O2 riceve e fa pick & roll con O5, O4 libera il lato con un movimento clear-out



PICK AND ROLL CENTRALE

- C) O2 è di alta statura, o un giocatore "fisico".
 Taglio sotto lungo la linea di fondo, e sul blocco di O4, che successivamente sfrutta il blocco di O5 per tagliare e ricevere in centro area (vedi #93).



TAGLIO BASSO E TAGLIO ALTO

- D) Il play O1 è di alta statura, e taglia in angolo a destra (dai e vai con O5), preparandosi a ricevere uno stagger da O4 ed O5, per poter salire e ricevere, le sue opzioni allora saranno: tiro, pick & roll con O5, penetrazione e scarico, taglio in basso sullo stagger iniziale con ricezione vicino a canestro per sfruttare la maggiore statura.

Prima di giocare in maniera agonistica, ripeteremo a tutto campo e senza difesa l'esercizio delle "5 posizioni", aggiungendo la parte finale della transizione, come indicato nei # da 90 a 93 .

" Coach, fammi andare di più in contropiede!"

(Magic Johnson al suo allenatore del College di Michigan State, Jud Heathcote, durante la stagione 1978-1979 degli Spartans)



IL RIMBALZO OFFENSIVO NELLE SITUAZIONI DI CONTROPIEDE

Dice Bill Russell: "Nella vita si salta perché si è felici, ma nel basket si è felici perché si salta", magari dopo una bella corsa da canestro a canestro.

Vogliamo concretizzare il vantaggio numerico anche al rimbalzo, perciò ragioniamo sulle posizioni di rimbalzo, partendo magari dalla situazione di tagliafuori offensivo nel 3vs2 vista nel #41.

Posto che si vada a rimbalzo d'attacco con 3 giocatori, esistono varie teorie a proposito;

ci si può andare rispettivamente con:

- ⊙ i tre giocatori più alti (O3-O4-O5);
- ⊙ i tre giocatori più vicini al canestro in quel momento (O1-O4-O5);

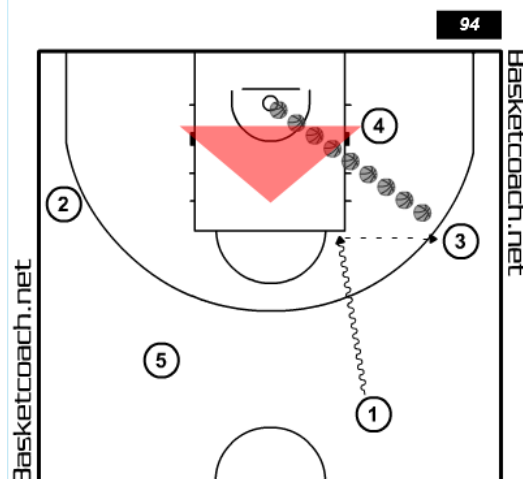
Preferisco dire chi non va a rimbalzo:

- ⊙ colui che tira da fuori, e
- ⊙ colui che esegue l'ultimo passaggio

perché questi 2 giocatori devono ritornare in difesa, e sono responsabili di un perfetto e tempestivo bilanciamento difensivo.

E' ovvio che gli altri 3 andranno a formare un triangolo di rimbalzo (O2, O4 e O5 nel #94, che prefigura un passaggio di O1 ad O3, il quale tira).

Abbiamo proposto e presentato tre soluzioni differenti, che inducono ad una riflessione di carattere generale: non si può improvvisare, occorre dare una regola e verificare che venga rispettata ad ogni conclusione offensiva.



In tal modo, ciascun attacco di contropiede potrà terminare con un buon equilibrio dei giocatori sul campo, sia per avere una possibilità in più, e sia per non esporsi al contropiede degli avversari.



"LEGGERE LA DIFESA"

Su questo tema sono stati versati fiumi di inchiostro, dimenticando forse che, prima di entrare nei particolari, dobbiamo sapere esattamente quanti sono gli avversari, dove sono, e cosa fanno.

Il contropiede è la situazione che meglio si presta a chiarire l'idea, in virtù degli ampi spazi in cui si svolge, e soprattutto del fatto che non sempre i difensori sono presenti con il quintetto completo.

Per dimostrare questa tesi, partiamo da uno strano esercizio detto "5 contro X".

Tale esercizio è la prima chiave o strumento per sviluppare la capacità di lettura: ci aiuta a capire ed a leggere quella determinata azione di gioco, ed un giorno - forse - saremo anche in grado di vedere i recuperi e le rotazioni difensive, i mismatch e tanto altro ancora.

Si gioca a tutto campo nelle situazioni di 5vs3 o 5vs4 o 5vs5, nella maniera seguente.

Il coach C1 assegna la palla ad uno dei 5 attaccanti (nel # 95 è O1) che sviluppa l'azione del contropiede; non appena O3 supera la linea di metà campo in palleggio, i difensori X (che partono da fondo campo, oppure dietro il canestro) possono uscire a sorpresa in 3 o 4 o 5: lo decidono di volta in volta con il coach C2.

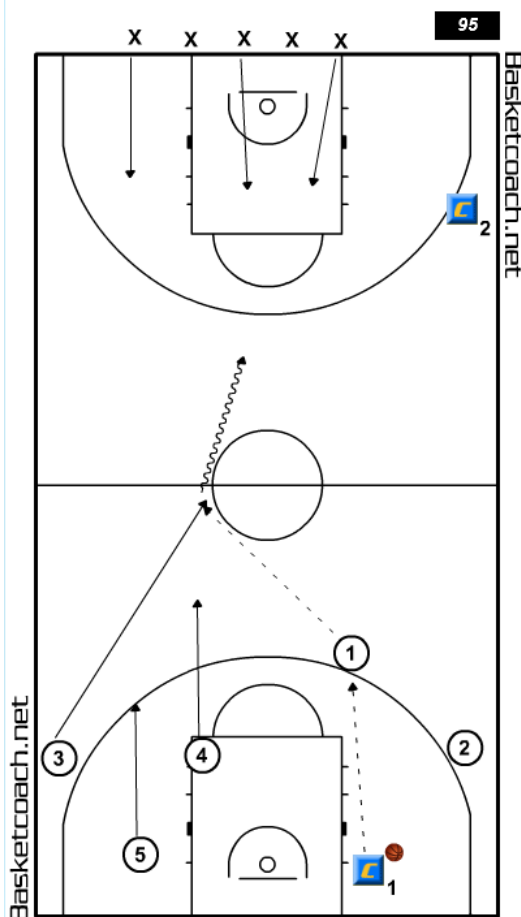
Al quintetto di attacco è permesso un solo tiro, poi l'allenatore fa un commento tecnico, di minima durata, sulle letture e sulle scelte, solamente per verificare comprensione e applicazione delle regole di gioco.

Dopo alcuni allenamenti e disponendo di 15 giocatori, si potrà giocare in continuità a tutto campo ad ondate successive, senza interruzioni o commenti.

Gli attaccanti dovranno obbligatoriamente gridare il numero dei difensori presenti in ciascuna azione di gioco, e comportarsi di conseguenza.

Quale sia il significato tecnico e tattico di questo esercizio è evidente:

- 1) saper riconoscere le differenti situazioni del contropiede primario o secondario, per cui se ad esempio l'attacco si trova in un determinato momento in situazione di 5vs4 e non riesce a concludere, forse è conveniente aspettare l'arrivo del quinto compagno;



- 2) se i nostri giocatori riescono a concentrarsi su ciò che accade davanti a loro, probabilmente - ed in automatico - cercheranno di capire anche cosa può verificarsi (in situazione di gara) dietro le loro spalle;
- 3) saper reagire a ciò che sta succedendo e non solo a ciò che è già successo.
Anche in queste tre diverse fasi, stiamo allenando la capacità di anticipazione, cui abbiamo accennato a pagina 28.

Ricapitolando le varie opportunità sul campo, è bene chiarire ai giocatori l'idea che:

- 🏀 nel 2vs1 occorre cercare il secondo o il terzo attaccante che arriva;
- 🏀 nel 3vs2 si può sempre cercare il terzo o il quarto;
- 🏀 nel 4vs3 magari aspettiamo il quarto o il quinto;
- 🏀 nel 5vs4 sarà preferibile cercare il taglio del secondo rimorchio, o il dai e vai, o la presa di posizione spalle a canestro, o il taglio backdoor o quantaltro;
- 🏀 Nel 5vs5 mettiamo in atto l'attacco di transizione.



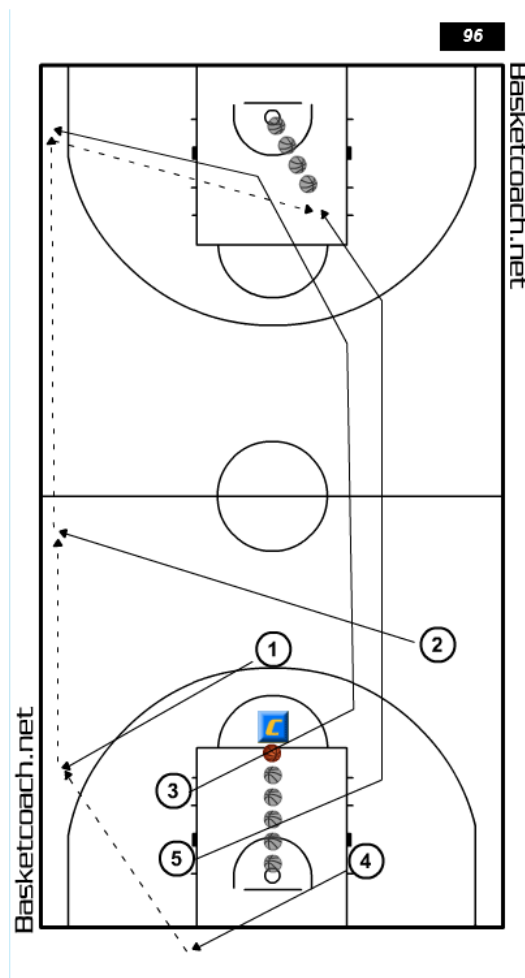
CONTROPIEDE DALL'ULTIMO TIRO LIBERO REALIZZATO

Molte squadre giovanili (nelle fasce più alte) cercano di organizzare un attacco rapido dall'ultimo tiro libero realizzato, perché dopo un canestro subito l'arbitro non deve toccare la palla.

Ne cito uno molto semplice, con conduzione laterale:

- ⊙ O1 segnala preventivamente il lato del campo su cui uscirà per ricevere la prima apertura;
- ⊙ O4 fa la rimessa per O1;
- ⊙ O2 riceve da O1 la seconda apertura lungo la linea laterale e vicino alla linea di metà campo;
- ⊙ O2 passa a O3 che, eseguito il tagliafuori sul tiratore (C), corre per ricevere in angolo sinistro;
- ⊙ O3 passa a O5 che arriva in corsa per concludere.

Quattro passaggi in totale, nessun palleggio e conclusione del numero 5 da sotto (vedi #96).



"UNGUENTI E BRODINI"

In questa parte viene elencata una serie di esercizi di mentalità, preparatori e condizionanti per rapidi cambiamenti di fronte, ed anche le regole che li disciplinano.

La mentalità del cambiare fronte da difesa ad attacco si crea nel momento stesso in cui si entra in possesso della palla, senza bisogno di tirare in ballo argomenti tecnici o tattici che verranno perfezionandosi spontaneamente con l'esperienza e con i miglioramenti individuali del giocatore durante l'attività giovanile.

Serve intensità, e proprio per questo è obbligatorio affermare e rispettare alcune regole tecniche, anche quando interrompono il ritmo o la liturgia dell'allenamento.

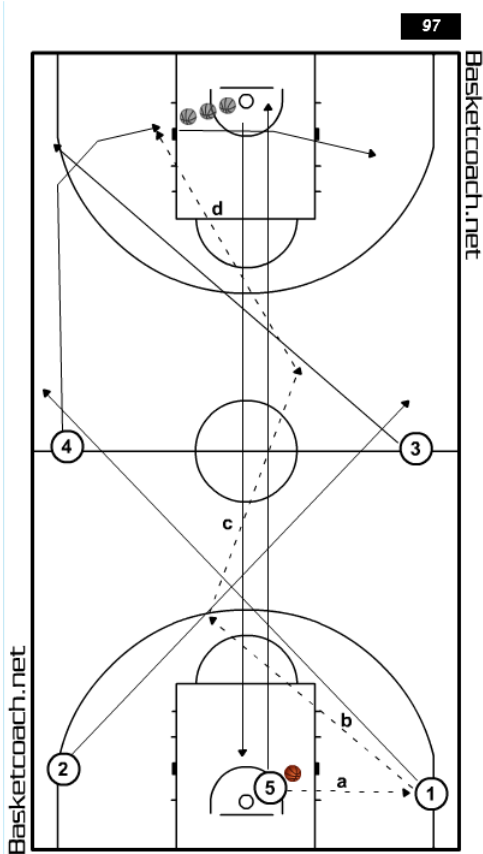
Ogni allenatore personalizzerà le proprie:

- A) fare sempre la rimessa da fondo in seguito ad un canestro subito, rispettando il regolamento di gioco;
- B) doppia apertura dal rimbalzo difensivo;
- C) chiamare per nome il compagno ricevente;
- D) dopo un errore, ripetere l'esercizio o il movimento dall'inizio, sia per memorizzare la forma corretta che per mantenere alta la pressione mentale sui giocatori;
- E) ogni esercizio di attacco termina con un canestro realizzato;
- F) ogni esercizio di difesa termina quando un difensore prende la palla.



ESERCIZI E GIOCHI SPECIFICI

- 1) "Treccia in 3": al segnale, palla a terra e ritorno 2vs1.
- 2) Corsa all'indietro, l'allenatore lancia la palla, uno dei tre giocatori recupera la stessa e dopo 2 passaggi si va al tiro in corsa nella stessa direzione da cui si proviene.
- 3) Scivolamenti a zig-zag su 3 file, l'allenatore lancia la palla, recupero della stessa e dopo 2 passaggi si tira in corsa come sopra.
- 4) 3vs3 a metà campo e transizione: il palleggio è consentito solamente dalla metà campo in avanti.
- 5) Idem, 4vs4.
- 6) Idem, 5vs5.
- 7) "Treccia di Nichols": è l'esercizio che mette in risalto i corretti angoli di taglio meglio di ogni altro, specialmente per la "doppia apertura" (vedi #97).



05 apre su 01 (a) - 01 passa ad 02 (b) - 02 passa ad 03 (c) - 03 passa ad 04 che tira in corsa (d) - 05 prende la palla, fa la rimessa dal fondo ed apre ad 03.

E' obbligatorio chiamare ad alta voce il nome del compagno che riceverà la palla. Nessun palleggio è permesso, la palla non deve toccare terra neppure scendendo dalla retina.

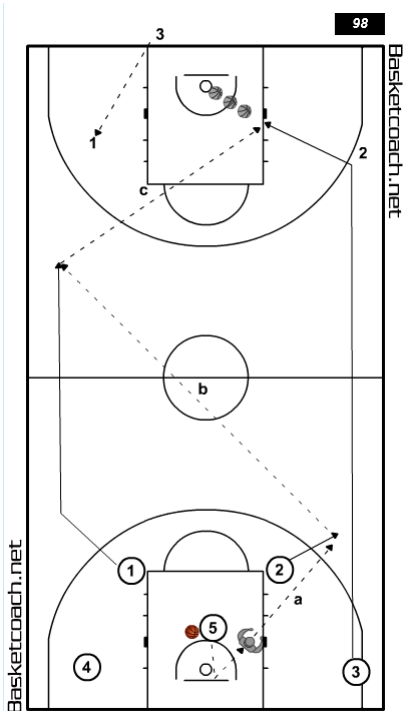


Tutti e 5 i giocatori toccano la palla (4 passaggi e 1 tiro).

L'esercizio si svolge per 2-4-6 percorsi del campo, secondo esigenze anche di condizionamento fisico o intensità dell'allenamento.

O5 corre avanti e indietro in linea retta, prendendo la palla dal rimbalzo ed eseguendo l'apertura (nell'esercizio sempre verso destra).

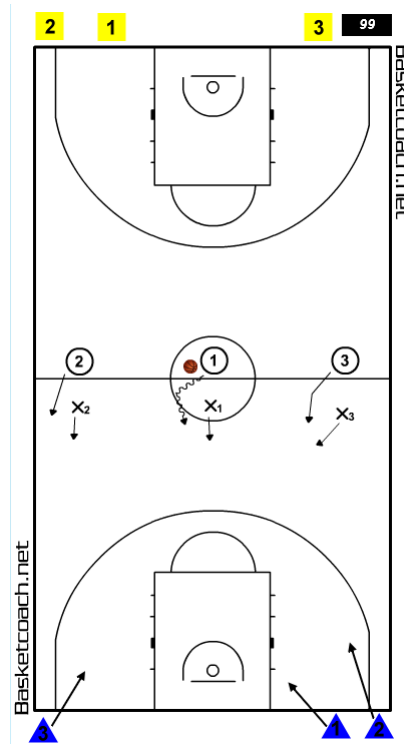
O1-O2-O3-O4 corrono incontro alla palla, ricevono e passano in continuità, andando sempre in direzione dell'opposta metà campo e in senso diagonale.



8) Partendo dal rimbalzo difensivo, 5 giocatori senza palleggiare devono passarsi la palla in corsa obbligatoriamente tre volte ma in forma libera, prima di andare al tiro da sotto. Tutti e 5 i giocatori devono superare la linea di metà campo, pena l'annullamento del canestro. Vince il quintetto che segna più canestri in 60". Consiglio di tenere aggiornato il record del campo e della categoria di età in questo gioco.

In seguito si possono inserire anche 1 o più difensori, permettendo un palleggio per poter sviluppare e verificare le necessarie sincronie tra il quintetto degli attaccanti (vedi #98).

9) 3vs3 con 4 squadre e 12 giocatori: dopo canestro realizzato entra una nuova squadra che parte da fondo campo; la squadra che ha realizzato il canestro esce a fondo campo, e fa il primo passaggio di apertura, chi ha subito il canestro continua a difendere a tutto campo sino al successivo canestro (vedi #99).



dra che ha realizzato il canestro esce a fondo campo, e fa il primo passaggio di apertura, chi ha subito il canestro continua a difendere a tutto campo sino al successivo canestro (vedi #99).

10) 5vs5 partita a tutto campo: al fischio, l'attaccante in possesso di palla mette la palla a terra; i difensori recuperano la palla e diventano attaccanti e viceversa. Anche con marcature incrociate, per allenare il ribaltamento del gioco (transizione offensiva e difensiva);



11) "Boston drill 5vs5 dal tiro libero (vedi #100)

Si parte sempre da un solo tiro libero. Inizia il play della squadra "rossa" (O1): ci sarà rimbalzo o rimessa da fondo e transizione, eventualmente un solo rimbalzo offensivo o tap-in.

Poi l'allenatore ferma il gioco e si cambia la squadra del giocatore che effettua il tiro libero ($\Delta 1$), e così via, sino all'ultimo tiro libero che sarà effettuato dal pivot della squadra "blu" ($\Delta 5$).

Al termine, tutti e dieci i giocatori devono aver effettuato un tiro libero.

E' possibile sottolineare e curare ogni fase tecnica: di volta in volta, rimessa dal fondo, tagliafuori, posizione di rimbalzo, lettura della difesa, posizioni del contropiede e della transizione, rimesse laterali, scelte di tiro, ecc.

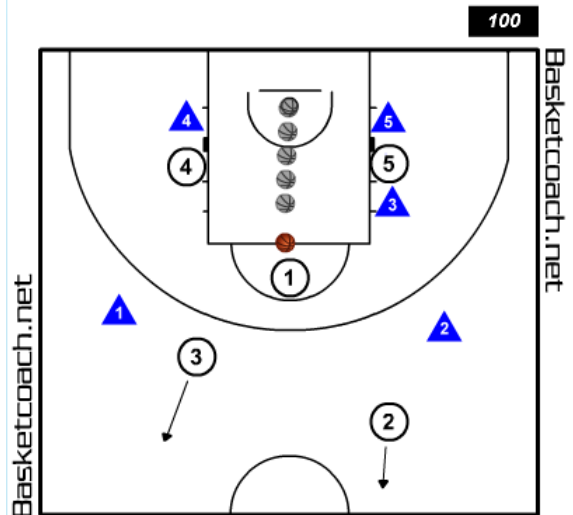
Si può anche, istruire la difesa ad anticipare una guardia, o chiudere il rimbalzista, oppure pressare la rimessa dal fondo, o raddoppiare il primo ricevente, ...

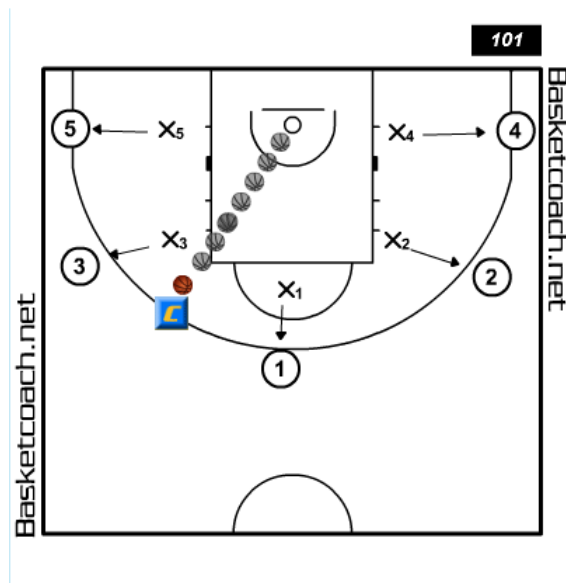
Vince la squadra che avrà realizzato più punti al termine dei 10 tiri liberi e transizioni.

Gli eventuali "stop" dell'allenatore servono per verificare la comprensione e la conseguente applicazione delle regole di gioco a tutto campo.

12) 5vs4 + 1 handicap

(vedi #62) che descrive l'analoga situazione del 4 vs 3: ad attacco schierato, pretendere la messa in opera delle soluzioni della transizione.



TAGLIAFUORI 5vs5

Il quintetto di difesa potrà schierarsi con una doppia opzione: i difensori possono partire vicini ai rispettivi attaccanti, oppure con 1 piede in area e quindi lontani dai rispettivi avversari simulando una situazione sul lato della palla oppure sul lato dell'aiuto, dopo il rimbalzo difensivo, giocano a tutto campo, con difesa.

- 13) Concludere a turno 6 "discese" del campo in 5vs0. Prima il play, poi guardia, ala piccola, ala grande, pivot in taglio o altra opzione, poi transizione: ciascun quintetto deve ovviamente realizzare sei canestri.
- 14) Partita 5vs5 con obbligo della doppia apertura su ciascun rimbalzo difensivo e su ogni rimessa dopo canestro subito. Prima si gioca ad 1 canestro realizzato, poi a 2, poi a 3: colui che vince più mini-partite è l'MVP della serata.
- 15) Partita 5vs5 osservando la seguente regola: ogni qualvolta non si riesce a dar la palla a O4 o a O5, si gioca obbligatoriamente in transizione; ciò è particolarmente efficace contro la difesa a zona.



MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U15

durata 100 minuti

- 10': attivazione e riscaldamento
- 10': passaggi in corsa
- 10': passaggi con difesa
- 10': 1vs1 statico: attacco e difesa
muro sul palleggio e scivolamenti difensivi
- 10': collaborazioni a 2
senza difesa
con difesa, poi agonistico
rimbalzo e apertura: ostacolare il rimbalzista
- 10': 2vs1 metà campo sotto forma di gioco
3vs2 metà campo con riferimento alla difesa a "L"
- 10': gioco 3vs1 tutto campo
3vs2 tutto campo sotto forma di gara ai 12 canestri con 11 giocatori.
- 20': gioco 5vs5 tutto campo, ricercando le situazioni 2vs1 e 3vs2 soprattutto da rimbalzo difensivo.
Nota: fermare poco il gioco; solo dopo fallo e/o rimessa sono ammesse altre soluzioni di attacco.
- 10': tiro a coppie (gara di tiro ai 21 punti)
- poi con palleggio arresto e tiro
- o tiro a squadre "5 canestri consecutivi"
- o tiri liberi o staffetta

"Rispettare le regole genera allenamenti di grande intensità"



MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U17

durata 120 minuti

- 10': attivazione in palleggio
palleggio arresto e tiro
- 10': passaggi in corsa, sotto forma di gioco nella metà campo
- 15': anticipo difensivo sull'attaccante vicino alla palla
sull'altra metà campo difesa sul post basso
tagliafuori sul tiratore, rimbalzo, ostacolo e apertura
- 10': analisi del 3vs2 da metà campo, riferito all'attacco.
- 10': lavoro del rimorchio 04 da metà campo e 4vs3 con sviluppo nella metà campo, sempre cercando le soluzioni con il rimorchio.
- 10': esercizio delle 4 posizioni, 4vs0 tutto campo
- 10': 3vs2 tutto campo con 11 giocatori (partita ai 10 canestri con rientro del terzo difensore dal "serbatoio" di metà campo)
- 10': gara di tiro da 3 punti a terzetti con 2 palloni: 5 gare di 2 minuti ciascuna
- 10': 4vs4 nella metà campo più transizione tutto campo cambiare lato alla palla.
Attacco: ad ogni rimbalzo difensivo cercare l'occasione per correre in 4, provando le soluzioni del 2vs1, 3vs2 e 4vs3.
- 25': partita 5vs5 tutto campo
Difesa: pressione sulla palla, anticipo lato palla, tagliafuori ed apertura
Quando si supera la linea di metà campo, come prima forma di "lettura" è obbligatorio chiamare ad alta voce il numero dei difensori.
- 03': gara di tiri liberi

**" I fondamentali sono il brodo di coltura
del contropiede"**



MODELLO DI ALLENAMENTO CATEGORIA U19

durata 120 minuti

- 10': attivazione
- 10': passaggi in corsa sotto forma di gioco tutto campo
- 10': passaggio baseball lungo da destra e da sinistra, prima a coppie poi con 3 giocatori (difensore guidato)
- 10': 3vs3 metà campo: difesa su pick and roll
- 10': 3vs3 tagliafuori + transizione
- 10': 2vs2 da metà campo, difesa sul dai e vai.
3vs3 da metà campo, difesa sul taglio flash
4vs0 con doppia apertura a tutto campo
- 10': 4vs3 tutto campo con 12 giocatori: partita ai 10 canestri.
- 10': esercizio delle "5 posizioni" tutto campo
- 10': posizioni, movimenti, soluzioni dei rimorchi O4 e O5 nella metà campo di attacco: lavoro analitico.
- 20': "Boston drill" 5vs5 tutto campo, con la difesa che può pressare tutto campo o metà, obbligatorio chiamare ad alta voce il numero dei difensori quando si supera la metà campo.
- 10': transizione difensiva 5vs4 + 1 partendo dalla linea di fondo.

Gli esercizi di contropiede vanno sempre svolti nell'ultima parte dell'allenamento perché sono divertenti, danno ritmo, e le cose fatte per ultime si ricordano meglio il giorno successivo.

**"Il contropiede accorcia la distanza tra i canestri,
ed allunga il tempo di gioco"**



TRANSIZIONI PER TUTTE LE STAGIONI

Restando un poco al confine del nostro tema, e per cercare di ricordare, ma soprattutto per tentare di capire come siano stati elaborati paradigmi concettuali e pratici tanto diversi tra loro, ma anche utili a sviluppare le infinite possibilità offerte dal gioco di transizione, diamo uno sguardo a tre storiche scuole di pensiero d'oltreoceano.

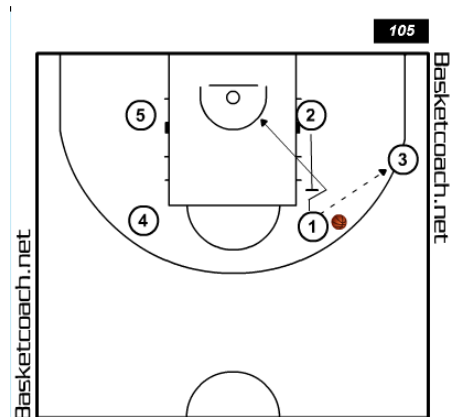
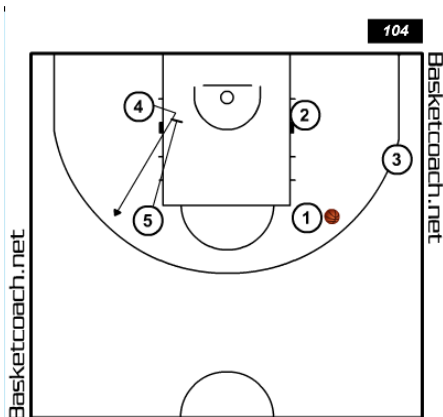
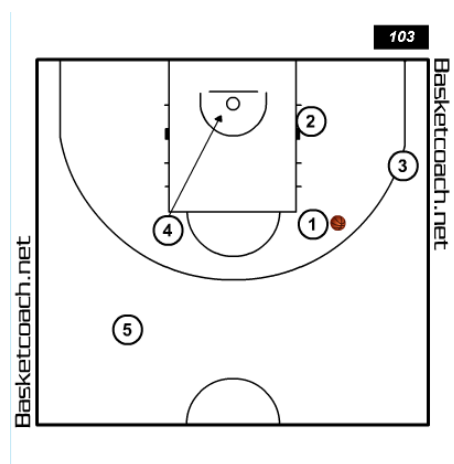
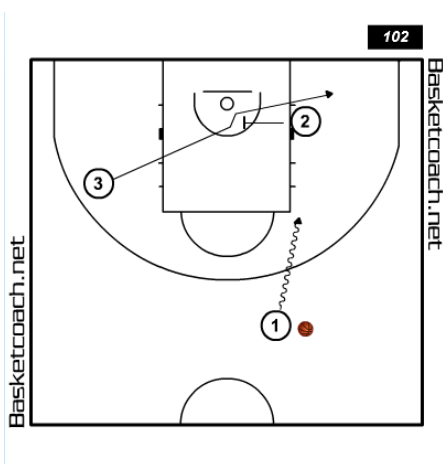
Tra esse, è d'obbligo fare un cenno alle serie che vanno sotto il nome di:

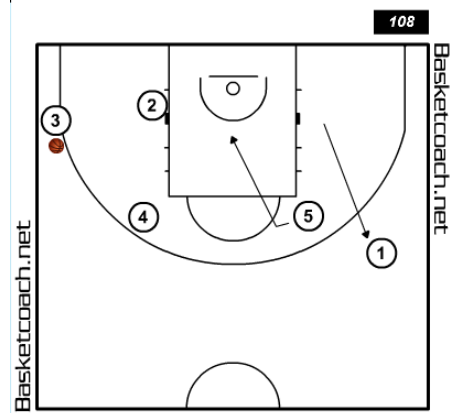
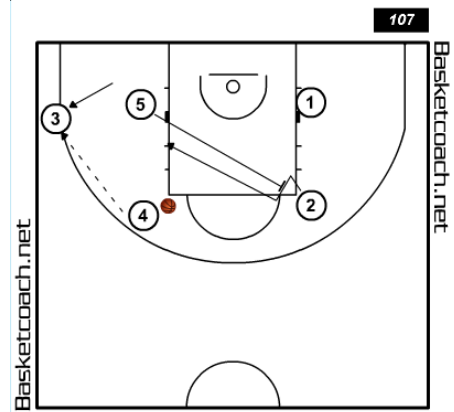
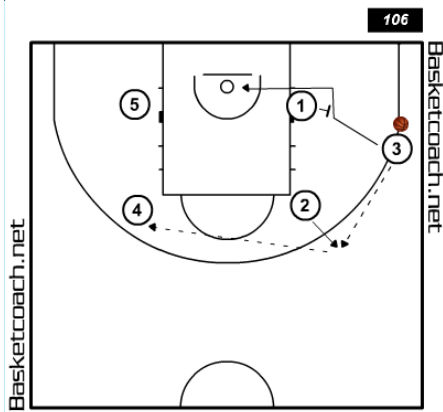
- ⊙ "Turn out" di Portland (da #102 a #108)
- ⊙ "Power offense" di Boston (da #109 a #111)
- ⊙ "Storm offense", o "attacco uragano" di Chicago (da #112 a #123)
anche se altri "sistemi" meriterebbero almeno una citazione.

Per i lettori più appassionati, cito per prime le soluzioni dell'attacco di Portland, di cui ricordo un quintetto formato da: Dave Twardzik, Lionel Hollins, Bob Gros, Maurice Lucas, Bill Walton, campioni NBA nel 1977-78.

Alcune di queste soluzioni sono poi diventate un pezzo di storia della Squadra Nazionale Italiana, ai tempi di Coach Bogdan Tanjevic.

"TURN-OUT"

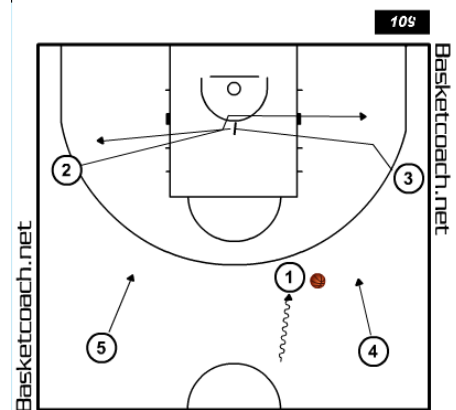


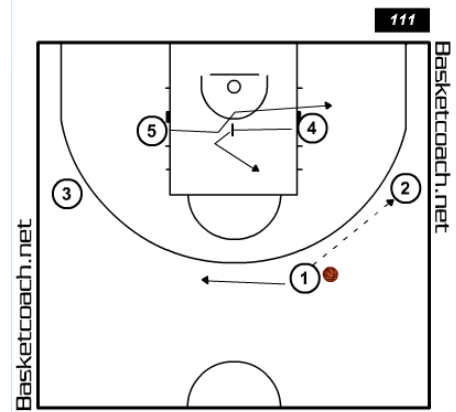
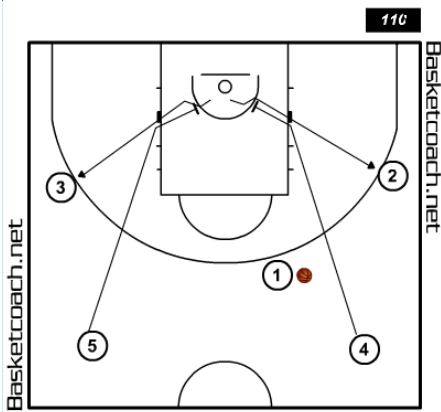


- #102: O2 blocca per O3 sul lato palla.
- #103: O4 taglia sotto.
- #104: O5 taglia e blocca per O4 che esce al gomito.
- #105: la palla va in ala a O3 mentre O2 blocca cieco per O1 che esegue un taglio shuffle.
- #106: l'ala O3 ripassa la palla a O2 che si apre dopo il blocco cieco.
- O3 taglia sul blocco di O1.
- O2 ribalta il gioco a O4, uscito dal blocco di O5.
- #107: O4 passa ad O3 mentre O5 blocca cieco in dia-gonale alto per O2.
- #108: O5, dopo il blocco, ritorna verso la palla per ricevere e concludere a canestro.

"POWER OFFENSE"

Attacco molto usato dalle squadre NBA intorno agli anni 2000, ma storicamente proveniente da un remake del sistema di transizione del Boston Celtic's degli anni settanta (vi ricordate il quintetto formato da Jo-Jo White, Hondo Havliceck, Dave Cowens, Don Nelson, e Paul Silas, vincitori del campionato NBA nell'anno 1974, con allenatore Tommy Heinshon?)





Correvano per tutto il campo, e giocavano esattamente così:

- ⊙ Le ali O2 ed O3 incrociano in velocità sotto il canestro bloccandosi a vicenda (vedi #109).
- ⊙ I centri O4 e O5, arrivando come rimorchi, uno a destra e uno a sinistra, bloccano l'incrocio delle ali in post basso (vedi #110).
- ⊙ Quando infine la palla arriva in ala, il post basso lato palla, se non riceve, va a bloccare sul lato opposto (vedi #111).

Su questo gioco base si inseriscono infinite opzioni.

"STORM OFFENSE"

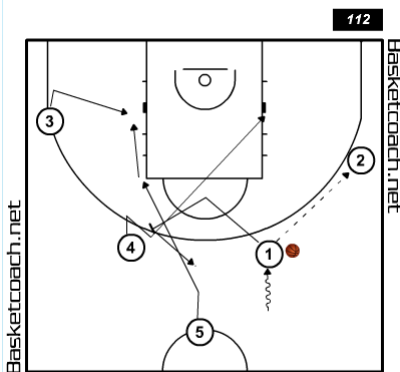
Diamo uno sguardo alle opzioni più interessanti dell'attacco dei Chicago Bulls del primo "threepeat".

In campo si schieravano con: John Paxson come O1, Michael Jordan come O2, Scottie Pippen come O3, Horace Grant come O4, Bill Cartwright come O5.

Le serie più importanti erano le seguenti:

- ⊙ "Taglio" (da #112 a #114)
- ⊙ "Zip" (da #115 a #118)
- ⊙ "Power" (da # 119, a # 121)
- ⊙ "Pick and roll" (da #122 a #123)

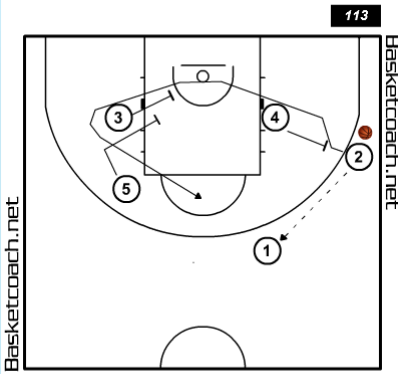
"TAGLIO"



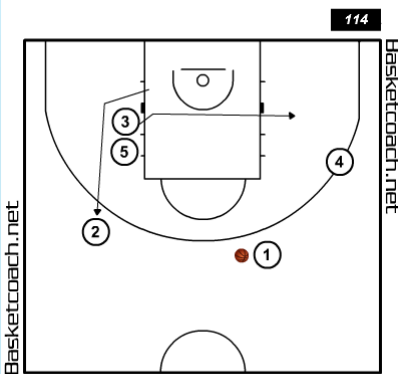
O1 passa a O2, blocca per il taglio di O4, e ritorna verso la palla per ribaltare il gioco.

O5 forma uno stagger con O3 in post basso sul lato opposto alla palla.



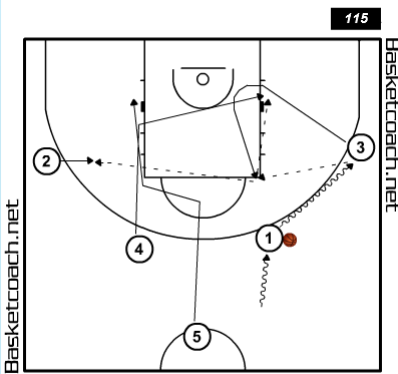


O2 taglia sotto canestro, sfruttando la serie dei tre blocchi consecutivi per ricevere da O1 e concludere.

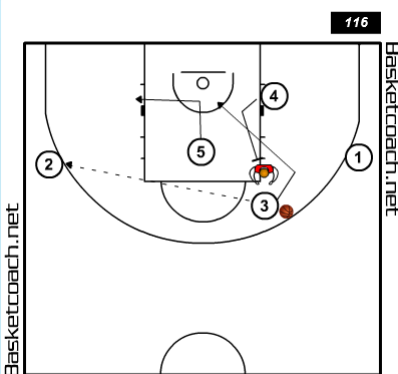


Se non c'è soluzione, i cinque giocatori si allargano sul campo.

"ZIP"

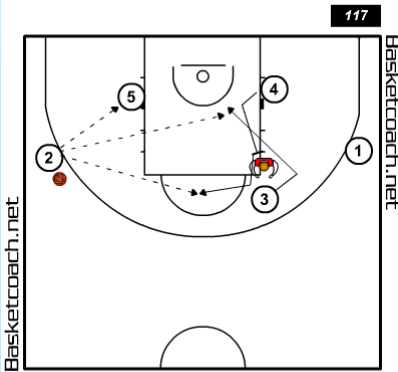


O1 palleggia in ala mentre O4 taglia in post medio sullo stesso lato e O5 taglia sul lato opposto. Backdoor di O3 intorno a O4 per salire in post alto sul lato della palla, ricevere e ribaltare a O2.

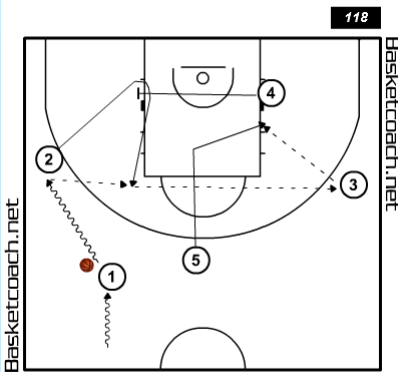


O2 può giocare con O5, oppure con O3 che riceve il blocco cieco di O4. Infine può giocare con lo stesso O4 in post alto. O4 si apre dopo il blocco verso la palla



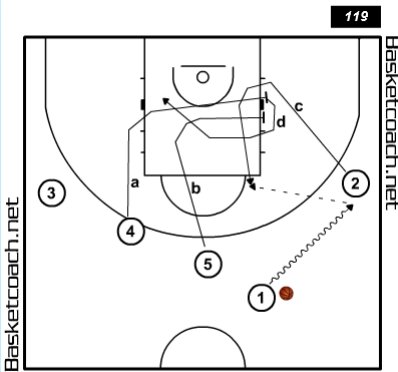


Ecco le tre possibilità di passaggio di O2, rispettivamente verso O5, O4, ed O3.

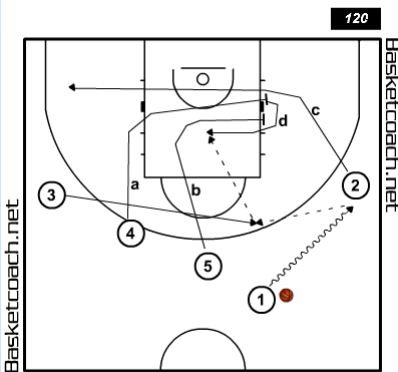


E' ovvio che il gioco può essere sviluppato simmetricamente sull'altro lato del campo

"POWER"

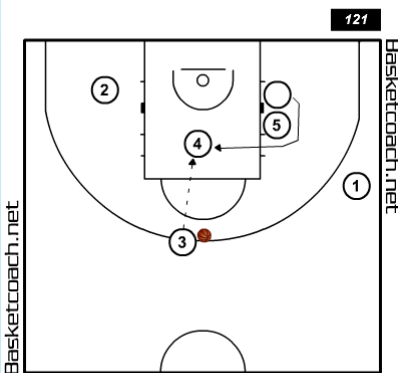


O1 palleggia in ala, mentre O4 ed O5 formano uno stagger sul lato della palla.
O2 sfrutta questi due blocchi per ricevere in post alto, e O4 "ricciola" verso canestro per ricevere da O2.



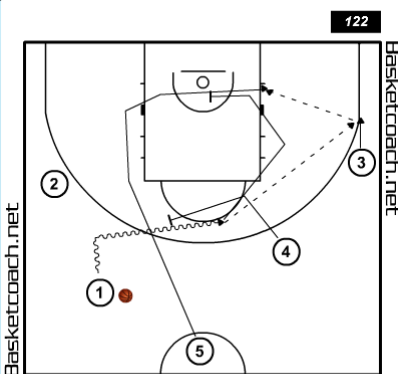
Invece di risalire verso il post alto, O2 può tagliare sotto canestro verso l'angolo opposto, mentre O3 taglia verso la palla per ricevere.





O3 riceve dopo il taglio flash e tira, oppure passa ad O4 che "ricciola" sul blocco di O5.

"PICK & ROLL CENTRALE"

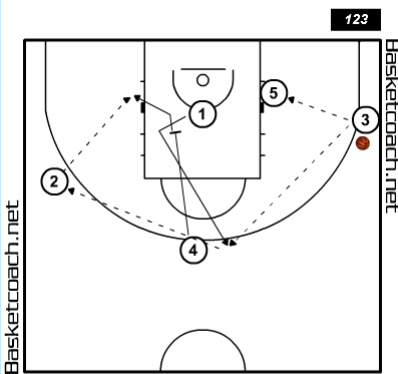


O1 e O4 giocano pick and roll, e O5 si inserisce sul blocco di O4, tagliando in post basso ed aspettando sotto canestro.

O1 passa a O3 e corre a bloccare sotto canestro per O5 (creando un primo miss-match).

O5 si posiziona spalle a canestro sul lato della palla per ricevere e concludere.

Con la successiva azione di "bloccare il bloccante", si riesce a ribaltare il gioco ed ottenere e sfruttare un secondo miss-match.



Infatti, proseguendo il Pick & Roll iniziale, O4 taglia e blocca verticalmente O1, che in uscita riceve la palla da O3.

O1 può tirare, oppure ribaltare a O2 e da questi ad O4, che sta uscendo dal blocco verticale di O1 sfruttando il secondo miss-match.

"Oggi ci metteremo le scarpe da corsa, e li batteremo in contropiede!"

(Earvin Magic Johnson, il 16 marzo 1980 ad inizio gara 6 della finale NBA a Phi-ladelphia, tra Phila 76ers e L.A. Lakers).



MINUTI DI QUALITÀ

Alcune osservazioni riguardano l'uso "tattico" del contropiede. Dopo aver ancora una volta ribadito che:

- ⊙ la velocità e la qualità dei nostri attacchi migliorerà di pari passo con i fondamentali individuali dei singoli giocatori.
- ⊙ La ricerca dell'attacco a tutto campo richiede una tale dedizione, un tale sforzo fisico e mentale che, a partire all'incirca dal sesto minuto di gioco del primo quarto di gioco dovrebbero iniziare cambi e rotazioni dei giocatori, per poter sostenere il ritmo di gara.
- ⊙ All'inizio della gara i dieci atleti in campo sono in grado di correre alla massima velocità. Perciò si presume che nelle prime azioni di gioco probabilmente i rimorchi arriveranno prima dei rispettivi avversari, e bisognerà privilegiare le soluzioni che li riguardano, ovvero la parte finale della transizione offensiva.
- ⊙ Nel corso della gara, calando la tenuta, la pressione e la concentrazione difensiva, teoricamente troveranno maggiore spazio le ali, e da ultimo anche le guardie.
- ⊙ Nei minuti finali di una partita punto a punto non si deve rischiare più del dovuto sia nei ritmi che nelle conclusioni, e sono ammesse prevalentemente soluzioni in penetrazione o da sotto, perché una palla persa o un tiro sbagliato pesano di più sul punteggio e sul risultato finale. Volete un esempio?
Vi è mai capitato di trovarvi sotto di un punto a 5" dal termine con palla in mano e, persa la partita, recriminare con un giocatore: "Il tuo compagno era completamente libero là davanti. Perché hai tirato da metà campo e non gli hai passato quella maledetta palla?"

Risposta ovvia: "Coach, non lo abbiamo mai provato prima!".

Ho citato gli esercizi #9 e #10 (che riguardano il passaggio in campo aperto con un difensore che recupera), non tanto per l'esercizio in sé, quanto per ribadire ancora una volta che la regola sta nel metodo:

non si può pretendere che una cosa venga fatta sul campo senza averla provata in allenamento.



" IL TOTEM DELLE STATISTICHE "

Sino ad oggi non ci sono statistiche sul contropiede, neppure per la serie A. Ma a noi serve qualche numero, solamente per confrontarci con un esempio pratico. Basandomi su statistiche recenti, posso dire che al termine di una partita giovanile under 17 con punteggio finale della squadra avversaria di 76 punti, ottenuti con 68 tiri e 48% di realizzazione, potremmo avere a disposizione 24 rimbalzi difensivi di 35 virtualmente disponibili, e provare a partire in contropiede, riuscendo con successo almeno 1 volta su 4: avremo avuto 6 tiri ad alta percentuale di realizzazione e certamente avremo guadagnato alcuni tiri liberi in più dei nostri avversari, grazie al nostro sistema di gioco di "pressione con palla a tutto campo".

Sfruttare questi tiri in velocità equivale ad un gruzzolo finale minimo di 6-7 punti per partita che spesso fanno la differenza, e che rappresentano comunque tappe nel miglioramento personale dei nostri giocatori, nella loro autostima e determinazione.

Al ragionamento fatto per il rimbalzo difensivo, si sommano eventuali altri punti da intercettamenti, deviazioni, rimesse da fondo da canestro subito, o da ultimo tiro libero realizzato.

Non è poco, considerando anche che il contropiede ci regala un'equità competitiva con avversari talora più alti o più forti fisicamente e ci spinge a giocare una salda difesa.

Se vogliamo veramente studiare ed applicare il gioco in velocità ed in contropiede, sarà necessario dotarsi di dati obiettivi di riferimento, di confronto e di studio.

Non basta la buona memoria o l'occhio attento dell'allenatore e del suo staff: è necessario evidenziare alcune voci statistiche.

In particolare:

- A) palle perse: chi, come, quanti punti è costata ciascuna di esse (obiettivo: stare sotto quota 12).
- B) Recuperate: chi, come, quanti punti hanno fruttato (obiettivo: stare sopra quota 20).
- C) Tiri al rimbalzo offensivo: secondi e terzi tiri dovuti al soprannumero.
- D) Quanti tiri in più o in meno degli avversari.
- E) Quanti canestri in più o in meno degli avversari.
- F) Quanti rimbalzi in più o in meno degli avversari.
- G) Quanti tiri liberi guadagnati.
- H) Quanti tiri liberi guadagnati dopo il bonus.
- I) Entità, frequenza, ubicazione degli errori durante le fasi di: apertura, conduzione, sviluppo e conclusione.
- L) Origine delle occasioni di contropiede: quante derivano:
 - ⊙ da anticipo, deviazione o intercettamento difensivo,
 - ⊙ da palle vaganti.
 - ⊙ da rimbalzo difensivo.
 - ⊙ da rimessa da fondo.
 - ⊙ dall'ultimo tiro libero, o altro ancora.



- M) Durata in secondi dell'azione di contropiede (da 1 a 24 secondi).
Confrontare la tabella # 124.
- N) Quale giocatore avversario arriva per primo in difesa.
- O) Quale arriva per secondo.
- P) Come funziona la rotazione difensiva da tre a quattro difensori.

RILEVAMENTO DEL CONTROPIEDE

Tabella #124

95

Gare del campionato under	Vs	Data	Luogo		
	1° quarto	2° quarto	3° quarto	4° quarto	Totali
CONTROPIEDE SUBITO					
CONTROPIEDE FATTO					
1 vs 0					
1 vs 1 forzato	X#12, O#12, O#15				
1 vs tutti					
2 vs 1		O#11		O#18	
3 vs 1					
3 vs 2					
4 vs 3					
5 vs 4		X#20	O#20		
5 vs 5 transizione vs uomo					
5 vs 5 transizione zona					
APERTURE					
Apertura da rimbalzo difensivo					
Apertura da anticipo/intercettazione					
Apertura da rimessa dal fondo					
Apertura da ultimo tiro libero					
Da palla vagante					
VOCI INDIVIDUALI POSITIVE					
Secondo e terzo tiro					
Guadagna tiri liberi					
Guadagna un fallo					
Palla recuperata (chi,come,quanti punti)					
Azione da 3 pts					
VOCI INDIVIDUALI NEGATIVE					
Palla persa (chi,come, quando)					
Infrazione (passi,doppia,8",5",3", ecc.)					
Fallo in attacco					
Tiro marcato o forzato					
No look pass					
Ultimo passaggio forzato					
TOTALI SQUADRA FINE GARA					
TIRI IN PIU'					
CANESTRI IN PIU'					
RIMBALZI IN PIU'					
RIMBALZI IN ATTACCO SUBITI					
PALLE PERSE TOTALI					

Legenda: numeri di maglia

X = sbagliato

O = realizzato



QUADRO TATTICO RIASSUNTIVO DEL CONTROPIEDE
IN UNA SINGOLA GARA

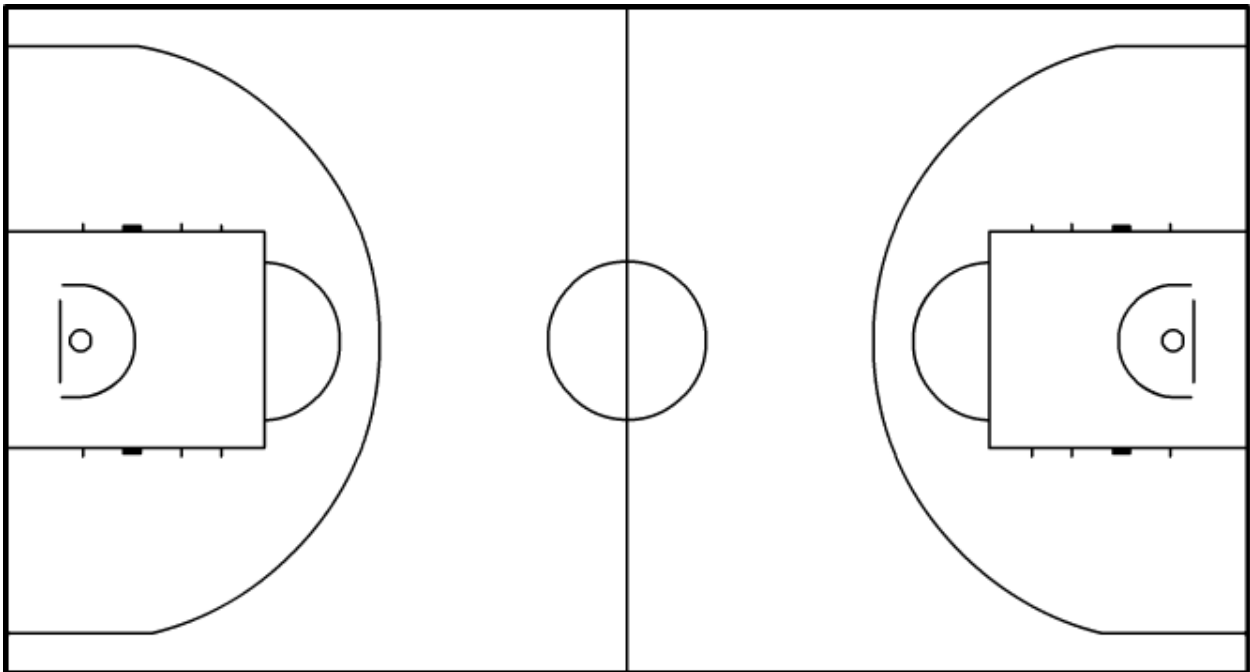


Tabella #125

Caratteristiche del contropiede

- | | |
|--|---------------------------------------|
| Estemporaneo | Chi tira da tre punti |
| Organizzato in quali occasioni | Buoni passatori |
| Chi lo conduce | Cattivi passatori, in quali posizioni |
| Chi lo conduce da quali punti del campo | Movimenti più utilizzati |
| Aperture dopo il rimbalzo fisse o variabili | Giochi speciali |
| Percorso dei rimorchi | Chi va a rimbalzo |
| Uso dei blocchi | Chi "bilancia" |
| Attaccanti più pericolosi | Circolazione della palla |
| Disposizione finale: in tre - in quattro - in cinque | Cercano i rimorchi? |
| Chi cerca penetrazioni | Ribaltano sul lato debole? |
| Chi tira da fuori | Usano segnali? |
| | Note e commenti dello scorer |



1. Con quale quintetto abbiamo giocato il miglior contropiede?
2. In che % abbiamo segnato, rispetto agli attacchi organizzati?
3. Quale è stata la nostra caratteristica più evidente? Sfruttamento delle palle recuperate - velocità - aperture - controllo della palla - conclusioni rapide del contropiede primario - rimbalzi offensivi - contropiede secondario - gioco di transizione o altro.
4. Come abbiamo determinato l'inizio delle nostre azioni di contropiede: palleggio - prima apertura - seconda apertura - cercando uno specifico giocatore - mandando a concludere lo stesso giocatore - concludendo sempre nello stesso modo.
5. Qualche volta siamo partiti prima di avere conquistato la palla in difesa? Chi e quando scatta per primo in attacco?
6. Siamo riusciti a piazzare il nostro contropiede dopo un tiro libero? O dopo un canestro subito?
7. Chi ha fatto più rimesse dal fondo campo?
8. Chi ha fatto più passaggi di seconda apertura?
9. Quante volte, in %, siamo andati sino in fondo e quante altre volte ci siamo allargati e fermati per aspettare i rimorchi e fare un gioco "interno"?
10. Siamo sempre riusciti ad occupare le fasce del campo: centrale, destra, e sinistra?
11. Abbiamo preferito usare un lato del campo più dell'altro?
12. Chi è stato il giocatore chiave del nostro contropiede?
13. Come e dove gli avversari sono riusciti a fermarci?
14. Ci siamo fatti "spingere" in una determinata posizione del campo?
15. Gli avversari hanno speso dei falli: quanti - su chi - in quale parte del campo?



CONCLUSIONI

Dopo tanti anni, ho scoperto che la chiave del successo del contropiede è anche una metafora della vita di ogni giorno.

Sarebbe ideale che tutti noi, in ogni circostanza, potessimo:

- ⊗ guardare sempre avanti;
- ⊗ cogliere l'attimo;
- ⊗ muoverci a testa alta;
- ⊗ essere protagonisti;
- ⊗ arrivare prima;
- ⊗ dividere i compiti;
- ⊗ avere un'intesa costante;
- ⊗ coinvolgere i compagni per il successo;
- ⊗ dare ritmo alla squadra;
- ⊗ far muovere il gruppo;
- ⊗ superare un ostacolo in corsa;
- ⊗ uscire dal proprio ruolo;
- ⊗ avere motivazioni sempre alte;
- ⊗ disporre della giusta mentalità.

Il gioco a tutto campo non si basa su schemi o schieramenti, né su particolari talenti o sui giocatori più forti del quintetto o del campionato.

Gli avversari che ci incontrano sanno perfettamente come funziona il nostro gioco: sapranno che la palla starà più o meno in mezzo al campo, che le ali correranno avanti e i rimorchi dietro, che ci saranno più azioni offensive, che gli toccherà correre, che la nostra squadra potrà barcollare, ma poi, forse, azzannerà.

Ciononostante è difficile che riusciranno a fermarci, perché è molto faticoso chiudere una porta spalancata a soluzioni sempre nuove, dovute ad iniziativa e collaborazione.



Allenarsi e giocare in contropiede rafforza la capacità di attenzione, costringe i giovani giocatori a pensare, smuovendo i meccanismi della riflessione, un istinto ed un talento oggi tanto raro.

Incoraggia la capacità di essere rigorosi nel ragionamento e nell'azione: moltiplica le energie che impongono il ritmo del successo finale.

Dietro un canestro che appare facile, eccitante, imprevedibile, divertente, vantaggioso, veloce come la finale olimpica dei 100 metri, c'è fatica e dedizione assoluta, perché in ultima analisi, il gioco di contropiede è un cocktail di tecnica, condizione fisica, disciplina, entusiasmo, motivazioni, che rimane indigesto agli avversari, e che nuoce gravemente alla salute del loro sistema difensivo.

E' una struttura di gioco costruita con pazienza, una filosofia di gioco, un mix di mentalità e cura dei dettagli, e di tanta passione, che ti assorbe e ti divora.

E LA PASSIONE NON SI IMPARA!

Giocare in attacco a tutto campo è un inno all'intelligenza ed al bel gioco, ma anche un invito trasversale a lavorare con continuità, a studiare, e sperimentare.

Gli allenatori non hanno mai usato le difficoltà dovute ai tempi di recessione, ai tagli di bilancio dei settori giovanili o il generale declino o disinteresse come alibi.

Qualunque siano le condizioni di partenza, studiando, organizzando potremo ancora una volta orientarci nella difficile ricerca dei valori, saperli riconoscere, e saper costruire o ampliare le possibilità future dei nostri giocatori, della nostra squadra, ed anche le nostre personali.

Ciò che studieremo e sperimenteremo oggi consentirà domani ai nostri ragazzi di giocare a viso aperto e raccogliere le sfide dei più forti, come è accaduto in anni non lontani.

Da qualche parte ho letto che:

"Il momento più buio della notte è quello che precede l'alba"

Bruno Boero

Copyright: Bruno Boero
Indirizzo e-mail: bruno@brunoboero.it
Sito web: www.brunoboero.it

