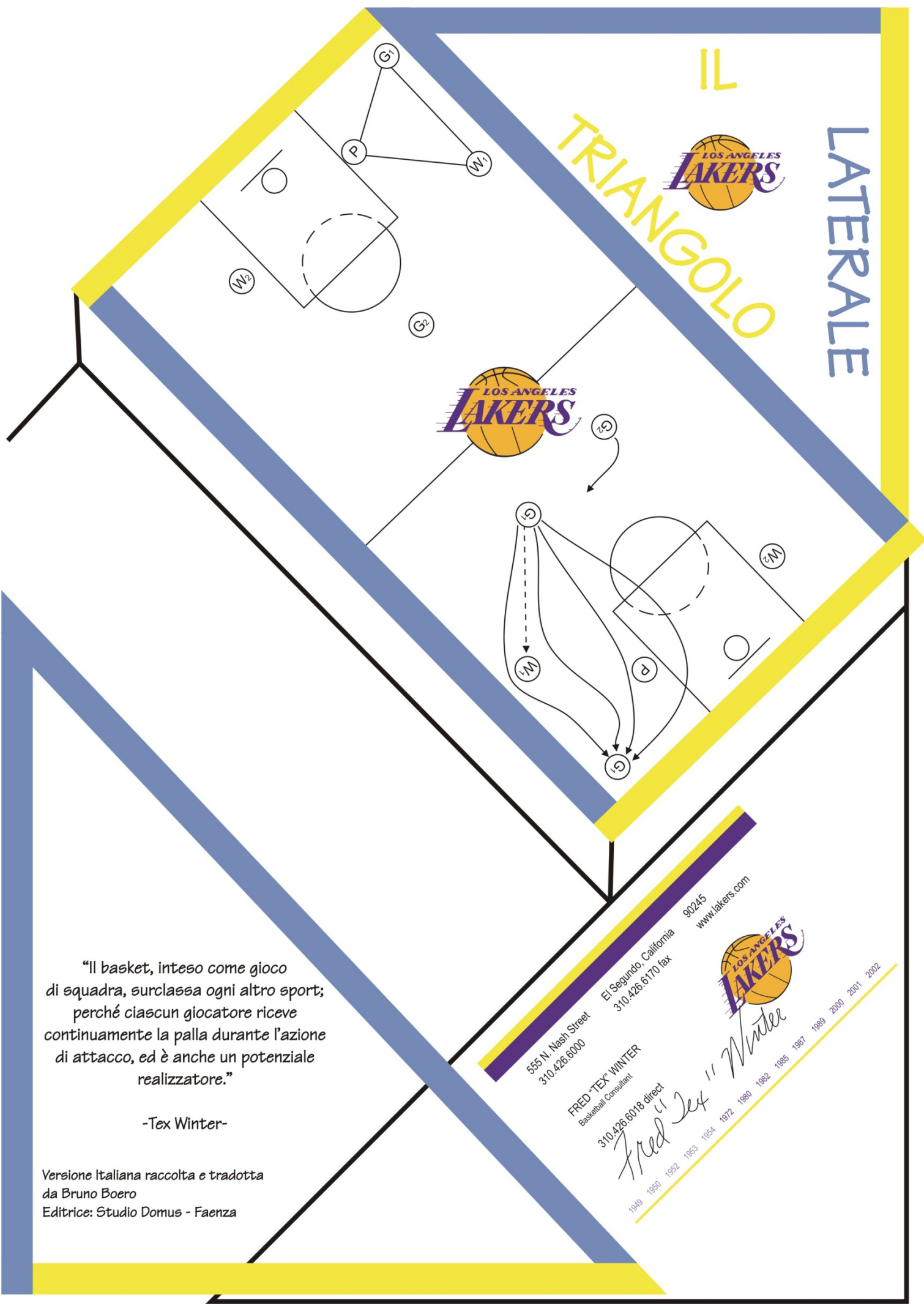


LATERALE

IL TRIANGOLO



“Il basket, inteso come gioco di squadra, surclassa ogni altro sport; perché ciascun giocatore riceve continuamente la palla durante l'azione di attacco, ed è anche un potenziale realizzatore.”

-Tex Winter-

Versione Italiana raccolta e tradotta da Bruno Boero
 Editrice: Studio Domus - Faenza

555 N. Nash Street
 310.426.6000
 El Segundo, California
 310.426.6170 fax
 90245
 www.lakers.com



FRED "TEX" WINTER
 Basketball Consultant
 310.426.6018 direct

Fred "Tex" Winter

1949 1950 1952 1953 1954 1972 1980 1982 1985 1987 1989 2000 2001 2002

INTRODUZIONE

Ancor prima di entrare nello specifico imponente tema offensivo affrontato e sviluppato dal Coach Tex Winter, voglio richiamare alcune considerazioni tratte dai testi del Coach Phil Jackson, e che riguardano la ricerca, la scelta e la condivisione dell'attacco triangolo. Lascio al Coach Phil Jackson la parola: tutto è originale e virgolettato, tranne una arbitraria suddivisione nei cinque capitoletti seguenti.

Bruno Boero

LA MENTE NON DEVE INTERFERIRE

...Il basket è un gioco di azione che si svolge istante dopo istante, ed il giocatore deve sempre ricondurre se stesso all'istante presente: così come un respiro porta al respiro successivo, un passaggio a quello che ne segue, e così via.

Quando si sta giocando, nella testa del giocatore arrivano pensieri di ogni tipo, proprio come quando sei a casa e pensi che oggi hai un appuntamento con il dentista, che intanto la rata universitaria è scaduta, e devi anche fare la spesa...

LA MENTE INTERFERISCE SUL COMPORTAMENTO.

Abbiamo detto che nel basket si tratta di giocare una singola azione: dopo si giocherà quella successiva. Se il giocatore si mette a pensare quanto tempo è passato dal suo ultimo canestro, oppure quale finta vorrà fare giocando 1vs1 la prossima azione, oppure il motivo per cui gli hanno fischiato il terzo fallo, allora ***LA SUA MENTE INTERFERISCE SULLA PARTITA.***

I giocatori impareranno ad essere autonomi quando saranno capaci di entrare nell'istante, nel qui e ora, e riusciranno a perdersi in esso. Essi stanno semplicemente respirando e giocando a basket, e tutto viene naturale come dovrebbe essere: non c'è conflitto con se stessi né con i compagni e la porta del gioco è ora spalancata davanti ad essi...

CONDIVIDERE LA PALLA

...Le qualità del gioco fanno emergere i giusti valori: l'individualismo può far andare avanti un giocatore fino ad un certo punto, perché (per quanto talento egli abbia) troverà sempre qualcuno che ne ha almeno altrettanto. Ne deriva che l'unico modo per vincere è quello di ***CONDIVIDERE LA PALLA CON GLI ALTRI***, altrimenti ti consumi e vedrai che prima o poi succederà...

PERCHÈ UN SISTEMA DI GIOCO?

- 1) Fornisce gli obiettivi
- 2) Educa i giocatori e li addestra
- 3) Ricompensa un atteggiamento altruista
- 4) Rende più facile apportare delle modifiche
- 5) Fornisce un contesto al cui interno un leader può integrare le qualità della squadra

Avere una serie di principi ben definiti su cui lavorare, riduce i conflitti, e rende anche meno soggettivo un qualsiasi richiamo fatto al singolo giocatore. I giocatori possono capire così che tutti i tentativi sono fatti per la migliore comprensione del sistema...

ALLA RICERCA DEL SISTEMA OFFENSIVO PERFETTO

...La lunga ricerca di un sistema offensivo perfetto che possa consentire alla squadra di giocare con intensità ed intelligenza, trova sbocco in un gioco che possa coinvolgere tutti e cinque, e che preveda molta libertà, pur restando sempre fedele ad una struttura generale...

EQUILIBRIO TRA LIBERTÀ E DISCIPLINA

...Ogni gioco di attacco è una occasione, non solo per immergersi nel flusso, ma anche per entrare in comunione con i compagni, gli avversari e se stessi...

...Il triangolo laterale è più di un gioco semplice, strutturato, flessibile, logico, essenziale, ed anche diversificato per poter allineare la difesa: è una filosofia altruista!...Un veicolo di integrazione tra corpo e mente, sport e spirito, vissuto in una forma pratica e concreta...

Con esso si possono leggere le scelte dei nostri avversari e fondere insieme i nostri talenti, diventando ancora più completi, e scoprire le opzioni che ci lasciano, pur rimanendo in perfetto equilibrio tra libertà e disciplina e soprattutto senza dover ridefinire le proprie libertà di giocatore.

Il triangolo permette di rimanere fiduciosi e determinati fino a far germogliare i semi dell'unità della squadra...

CONDIVIDERE LE ENERGIE

...Nell'attacco triangolo, l'impegno diventa l'ispirazione di tutta la squadra. Nessun giocatore viene trascurato o calpestato da altri: ciascun giocatore ha un compito da svolgere, e il suo contributo gli viene sempre riconosciuto.

Il triangolo può influenzare il modo in cui i giocatori vivono la gara, dimostrando che tutti possiamo essere - a nostro modo - importanti...

...Non ci si può stancare gli uni degli altri, e tanto meno perdere la voglia di lavorare insieme come un gruppo unito. Bisogna trovare il modo di far coesistere le energie di tutti i nostri giocatori per contrapporle alle energie degli avversari.

Non importa quanta strada si dovrà percorrere per entrare in sintonia con i tuoi compagni... perché quella sola è la strada!...

*Coach Phil Jackson pensieri tratti dai libri
"Basket & Zen" e "Più di un gioco"
BaldiniCastoldiDalai Editore*

CAPITOLO PRIMO

SETTE PRINCIPI PER UN ATTACCO EQUILIBRATO

Un attacco equilibrato deve:

- 1) **PENETRARE LA DIFESA:** la possibilità di penetrare offre più varietà di soluzioni.
 - A. Creare tiri ad alta percentuale: definire quale sia un buon tiro per ciascun giocatore.
 - B. Insistere sul gioco interno e sui movimenti di potenza. Cercare giochi da tre punti.
 - C. Rompere le difese pressing a tutto campo e non cadere nei raddoppi di marcamento.
Ciò significa guadagnare spazio sin dalla metà campo di difesa, impegnando i difensori ed imponendo il nostro sistema di attacco.

- 2) **IL BASKET OGGI È UN GIOCO A TUTTO CAMPO, CHE SI SVOLGE DA LINEA DI FONDO A LINEA DI FONDO. OGNI MOVIMENTO TECNICO DEVE ESSERE IMPARATO ALLA VELOCITÀ DEL CONTROPIEDE.** Ogni giocatore deve conoscere la propria velocità ottimale e lavorare per migliorarla.
La transizione nasce già in difesa. Cerchiamo sempre di correre.

- 3) **SPAZIO: I GIOCATORI DEVONO MANTENERE SUL CAMPO LA GIUSTA DISTANZA TRA LORO, CIRCA 5 METRI,** con l'intento di creare spazi operativi per giocare e per liberare alcune aree sul campo. La corretta spaziatura dei giocatori sul campo terrà occupata la difesa sia sulla palla sia lontano da essa e, dovendo fare troppa strada, preverrà anche eventuali aiuti e/o raddoppi.
Per spazio si intende anche considerare la distanza dalle linee del campo laterali e di fondo.

- 4) **CREARE MOVIMENTO DELLA PALLA E DEI GIOCATORI CON UNO SCOPO PRECISO:** con una sola palla e cinque giocatori, si può ben affermare che, a parità di condizioni, ogni attaccante rimarrà senza palla per l'80% del tempo in cui starà in campo. Lo scopo da raggiungere è tenere la difesa occupata sia sulla palla, che lontano dalla palla.

- 5) **GARANTIRE UNA FORTE COMPERTURA A RIMBALZO ED UN BUON BILANCIAMENTO DIFENSIVO (QUASI SEMPRE UNA GUARDIA E L'ALA PICCOLA) SU OGNI TIRO.**

<<...Il triangolo offre agli attaccanti corsie ottimali per andare al rimbalzo offensivo ...>>
Phil Jackson

- 6) **OFFRIRE AD OGNI GIOCATORE CON LA PALLA LA POSSIBILITÀ DI PASSARE AD UNO QUALSIASI DEGLI ALTRI QUATTRO COMPAGNI SCEGLIENDO SEMPRE LA STRADA DOVE C'È MINOR RESISTENZA, DUNQUE CERCARE DI SPOSTARSI VERSO GLI SPAZI LIBERI. CIÒ RICHIEDE CHE TUTTI I GIOCATORI SUL CAMPO SI MUOVANO ALL'UNISONO.**
L'ATTACCO DEVE PREVEDERE ANCHE UNA CONTROMOSSA A QUALSIASI DIVERSA AZIONE DELLA DIFESA.

- 7) **SFRUTTARE AL MEGLIO LE ABILITÀ DI OGNI SINGOLO GIOCATORE, CHE DOVRÀ A SUA VOLTA COINVOLGERE GLI ALTRI, MEDIANTE:**
 - tiri ad alta percentuale per i migliori tiratori;
 - opportunità di rimbalzo per i lunghi;
 - occasioni di penetrare per gli attaccanti migliori nell'uno-contro-uno, favorendo situazioni di isolamento.

LA SQUADRA DEVE GIOCARE IN MODO FLESSIBILE, SENZA ESSERE COSTRETTA A SVOLGERE SCHEMI RIGIDI E PREDETERMINATI, E LA CHIAVE DI INGRESSO NEL SISTEMA OFFENSIVO SARÀ IL MOMENTO ED IL PUNTO DEL CAMPO IN CUI SI INNESCA L'ATTACCO. DOPO, SARANNO I GIOCATORI AD INTERPRETARE LA DIFESA, E DECIDERE IL DA FARSI, GIOCANDO IN SICUREZZA, E CON INTELLIGENZA E GRANDE FIDUCIA NEL COLLETTIVO, ED AFFIDANDOSI TOTALMENTE AI COMPAGNI.

CAPITOLO SECONDO

LE SETTE REGOLE DI PASSAGGIO

IL PRIMO OBIETTIVO DI UN BUON ATTACCO È APPLICARE I FONDAMENTALI. I PRINCIPI BASE DA RISPETTARE IN MANIERA CATEGORICA PER LA CORRETTA ESECUZIONE DEI PASSAGGI SONO:

- 1) **LA DISTANZA TRA IL PASSATORE ED IL DIFENSORE DEVE ESSERE MINIMA**, non più di quindici centimetri o anche meno. L'attaccante deve mantenere l'equilibrio del corpo e la sicurezza nel controllo di palla, sicuro che sia praticamente impossibile per il suo difensore rubargli la palla se mantiene una posizione di equilibrio. Infatti, con una distanza ridotta, anche ammettendo che intuisca le intenzioni del passatore, il difensore avrà meno tempo per reagire all'azione dell'attaccante. Questa regola di passaggio è purtroppo la più disattesa. Ricordiamoci sempre che la maggiore distanza dalla palla rende in un certo senso la difesa più veloce e più forte.
- 2) **ELIMINARE I MOVIMENTI INUTILI** nel tenere e nel passare la palla.
Evitare le azioni lente, eliminare le infrazioni di passi, usare azioni rapide di polso e dita in tutti i passaggi. Evitare qualsiasi passaggio inutile. Se riusciamo a creare un vantaggio ad ogni passaggio, trasformeremo ogni giocatore in una minaccia per la difesa.
- 3) **VEDERE SIA LA LINEA DI PASSAGGIO CHE IL GIOCATORE RICEVENTE, SENZA PERÒ GUARDARLO DIRETTAMENTE**, salvo che il passaggio sia preceduto da una buona finta: il passaggio deve essere un'azione fulminea. Il compagno va visto con la visione periferica: c'è una grande differenza tra vedere e guardare.
BISOGNA DARE LA PALLA AL COMPAGNO CHE SI SMARCA PER PRIMO.
- 4) **USARE LE FINTE SOLO CON SCOPI BEN PRECISI**, non fintare tanto per fare: l'attaccante deve eseguire finte verosimili, mirate per raggiungere uno scopo.
Il giocatore che usi troppe finte muovendo in continuazione la palla non sarà in grado di stabilire quali movimenti stiano facendo le braccia del difensore: non potrà vedere la linea di passaggio, e gli sarà impossibile eseguire un passaggio preciso, perché probabilmente è andato fuori equilibrio.
L'attaccante deve valutare la posizione delle mani del difensore e passare subito lontano da queste: l'aureola vicino alla testa del difensore è sempre la migliore linea di passaggio.
- 5) **PASSARE SUL LATO LIBERO**: questa è una regola poco rispettata anche dai giocatori più esperti; gli errori derivano dalla scarsa capacità di vedere non solo il proprio difensore ma anche la linea di passaggio incluso il difensore del ricevente, come abbiamo visto al punto (3). Il passatore deve riconoscere e comprendere ciò che sta facendo la difesa e fare istantaneamente la cosa inversa.
Anche il giocatore che deve ricevere, specialmente l'ala del lato debole ha alcune responsabilità: deve modellarsi per creare un buon bersaglio e tenere il difensore occupato e lontano dalla linea di passaggio, conservando la posizione dietro la difesa e, non appena il passaggio sia stato eseguito, pronto per giocare la palla appena ricevuta. Ricordiamoci che *ANCHE IL PALLEGGIO SERVE PER CREARE UNA LINEA CERTA DI PASSAGGIO SUL LATO LASCIATO LIBERO DAL DIFENSORE.*
- 6) **PASSARE LA PALLA, NON ACCAREZZARLA**: l'abilità di effettuare un passaggio rapido ad un compagno smarcato è molto importante.

I giocatori devono imparare che un buon giocatore deve ricevere la palla da un compagno e attuare immediatamente il proprio gioco (passaggio, tiro, finta e penetrazione, dai e vai...), al massimo entro tre secondi. Il giocatore sarà tanto più bravo quanto più sarà capace di giocare entro questi termini di tempo; per ogni secondo impiegato in più, il giocatore sarà un attaccante più scarso. L'attacco deve muovere la palla per mantenere la difesa occupata e per creare, di conseguenza, le linee di passaggio e le opportunità di andare a canestro.

Osservando le squadre migliori, si vedrà che hanno imparato l'importanza dell'applicazione anche di questa regola di passaggio.

- 7) ***PREVEDERE QUANDO SI POTRÀ RICEVERE LA PALLA E SVILUPPARE UN BUON INTUITO PER INDIVIDUARE IN ANTICIPO LE MIGLIORE ZONE DEL CAMPO IN CUI SUCCESSIVAMENTE PASSARE:*** i migliori giocatori di basket hanno tale istinto.

Questo è il motivo per cui alcune squadre di professionisti attaccano in modo efficace anche utilizzando pochi schemi di attacco: in questo caso, il genio creativo e la classe eccelsa dei giocatori consente di creare le opportunità per fare canestro.

Quei giocatori hanno imparato a giocare ugualmente bene con e senza palla e controllano i propri difensori tenendoli occupati e fuori dal gioco.

Quanto migliore è il giocatore, tanto minore è la necessità di creargli meccanismi di squadra per andare a canestro.

Salvo che i nostri giocatori siano in possesso di tale e tanto talento e capacità, è necessario stabilire un attacco di squadra che assicuri loro i mezzi per tenere occupata la difesa e per diventare tutti dei potenziali realizzatori, proprio nel cuore dell'azione.

Insegnando e facendo sempre riferimento a queste sette regole di passaggio, la manovra di attacco avrà grande probabilità di successo, in qualunque modo si sviluppi.

La capacità di eseguire un buon passaggio è un pre-requisito per qualsiasi attacco vincente, anche considerando che già *IL PRIMO PASSAGGIO DI ENTRATA DOVRÀ ESSERE IL PRIMO PASSAGGIO DI PENETRAZIONE DELLA DIFESA, PROPRIO PERCHÉ IL PASSAGGIO OTTIMALE È QUELLO CHE CREA IL MAGGIOR GRADO DI PENETRAZIONE DELLA DIFESA.*

<<...Il passaggio più importante è quello che precede un assist ...>>

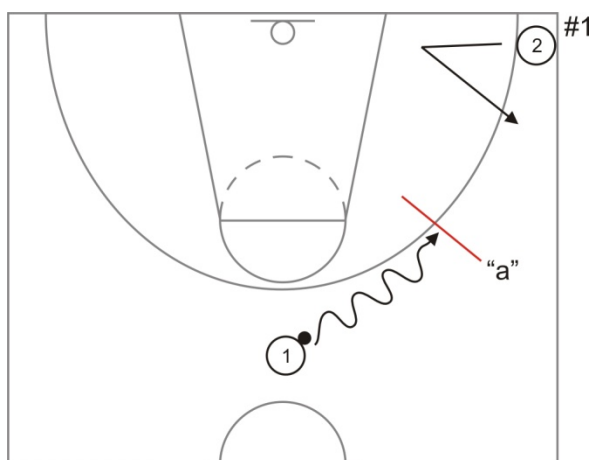
Phil Jackson

CAPITOLO TERZO

USARE IL PALLEGGIO

Il palleggio, in ordine di tempo, è l'ultima scelta del giocatore con la palla, e lo *SCOPO DI UN PALLEGGIO* è:

- A. Se hai la palla e non hai nessuno davanti, penetra immediatamente **con una linea diretta!**
- B. Usa il palleggio per **creare una linea di passaggio**.
Questo è possibile, in quanto si verificano e si sfruttano gli aiuti difensivi.
Per rispettare la spaziatura, quando avviene uno scambio in palleggio dovrà sempre avvenire a metà distanza tra i due giocatori O1 ed O2 (vedi diagramma #1) all'altezza della linea "a".



- C. Dopo un isolamento per giocare uno-contro-uno, usare il palleggio il più possibile in linea retta verso il canestro.

CAPITOLO QUARTO

LEGÈNDA



PRIMO PASSAGGIO



SECONDO PASSAGGIO



TERZO PASSAGGIO



QUARTO PASSAGGIO



BLOCCO



PASSAGGIO IN GENERALE



TAGLIO



PALLEGGIO



PASSAGGIO CONSEGNATO

C (corner)

ATTACCANTE IN ANGOLO

G1 - G2

GUARDIE

W1 - W2

ALI

f

ALA PICCOLA

F

ALA GRANDE

P - C

CENTRO O PIVOT

g

PLAY - GUARDIA



DIFENSORE DEL PIVOT



DIFENSORE

CAPITOLO QUINTO

SIMMETRIA DEGLI SPAZI E DELLE POSIZIONI IN CAMPO

DIAGRAMMA 2

Per prima cosa è essenziale che ciascun giocatore della squadra comprenda l'importanza di mantenere una corretta spaziatura sul campo. Se la squadra non mantiene le distanze previste, le aree occupate dagli attaccanti saranno troppo affollate per poter fare buoni passaggi. Inoltre la difesa trae vantaggio nelle parti del campo più trafficate, e le soluzioni offensive tendono a diventare caotiche.

Nell'NBA agiamo sul campo mantenendo sempre la distanza di cinque-sei metri tra ogni giocatore; nei college (18-22 anni), la distanza varia tra i cinque metri e i cinque metri e mezzo; dai 14 ai 18 anni (High-School) la distanza deve essere di circa cinque metri, e sotto i 14 anni (Junior High-School) sono sufficienti quattro metri e mezzo: la distanza logicamente sarà minore, perché i giovani possano passare la palla forte e veloce.

Il rispetto di questa regola consente all'attacco di sfruttare molto spazio proprio perché tiene allargata la difesa. Nel diagramma #2 vediamo appunto i giocatori disposti negli spazi di pertinenza, così come avverrà nella maggior parte delle nostre azioni offensive.

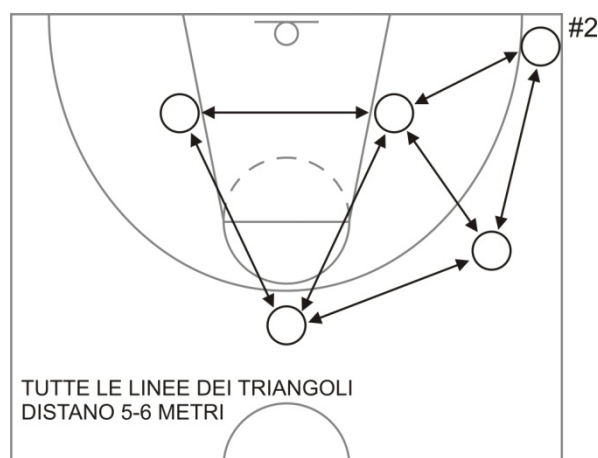


DIAGRAMMA 3

Uno degli aspetti più importanti è quello di cambiare lato alla palla e di usare tutto il campo di gioco. Come si può notare i triangoli laterali si possono formare su entrambi i lati; in tale maniera si tiene la difesa ancora più allargata. Si noti anche che si crea un soprannumero sul campo ogni volta che si forma un triangolo laterale e da ciò deriva la possibilità e/o la convenienza di ribaltare il gioco, come vedremo più avanti.

È ovvio che la distanza tra gli attaccanti dipende anche dalla profondità della pressione difensiva della squadra avversaria.

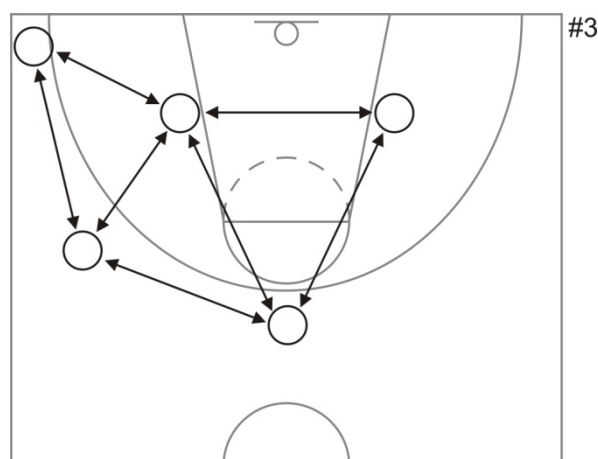
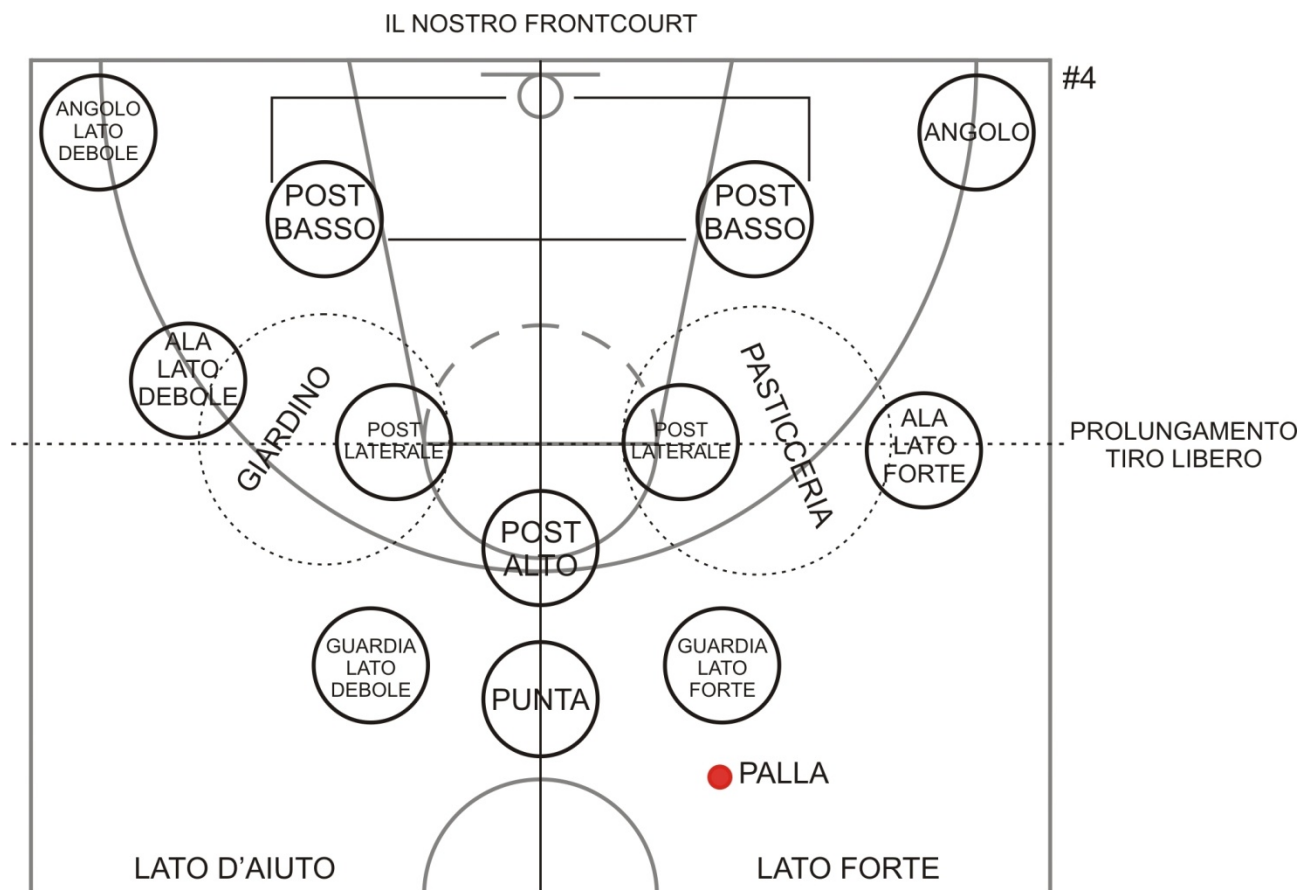


DIAGRAMMA 4



Come terzo punto, è essenziale che tutti i giocatori siano coinvolti nella continuità offensiva. Ciascun giocatore dovrà essere ben istruito in merito alle soluzioni che scaturiscono nelle varie posizioni sul campo.

Lo stereotipo per il quale le guardie devono sempre giocare di fronte al canestro, le ali a lato e il pivot sempre basso è di gran lunga superato.

Tutte le posizioni sul campo potranno essere occupate da qualsiasi giocatore e una volta che gli spazi saranno occupati (vedi il capitolo 8 sulla formazione dei triangoli a pag.17), gli attaccanti si dovranno solamente preoccupare di dove sia la palla, di che cosa stia facendo la difesa nonché della scelta del miglior passaggio successivo e che potrà portare a realizzare un canestro.

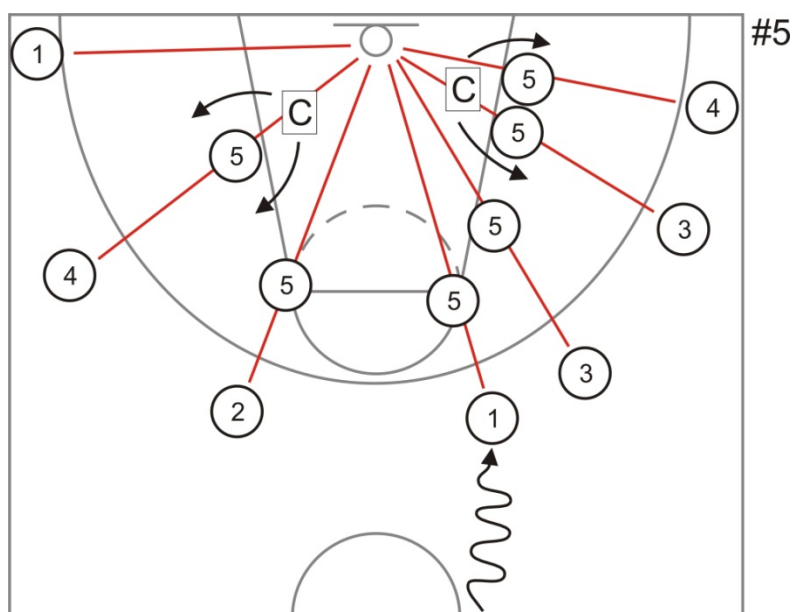
Abbiamo anche identificato le due aree tratteggiate, come nel diagramma #4, che abbiamo chiamato rispettivamente in gergo: *GIARDINO* e *PASTICCERIA* e che in particolare si riferiscono a scelte di tiro:

GIARDINO riguarda situazioni dove si possono cogliere tiri ad alta % di realizzazione.

PASTICCERIA intende una "posizione dolce", di vantaggio, generalmente dietro la difesa, da cui si avranno sempre buoni tiri.

CAPITOLO SESTO

PROCEDURA D'ALLINEAMENTO



Un attento studio del diagramma #5 chiarisce ciò che vogliamo intendere quando richiamiamo il concetto della procedura di allineamento.

Poniamo che il difensore (C) stia giocando in difesa contro il pivot O5 che ha preso posizione sulla tacca grande dell'area (in Italia a circa 2,5 m dalla linea di fondo).

Per poter assumere una posizione difensiva corretta, il difensore non potrà sempre rimanere sulla linea diretta, e dovrà scegliere se stare davanti o dietro o di 3/4 per il tempo in cui il pivot rimarrà sulla retta immaginaria di allineamento, i cui tracciati vediamo in figura #5.

Il ruolo di **O3 (sul lato destro) è la posizione chiave del nostro schieramento** di attacco, in quanto la lettura di questo allineamento può creare la prima situazione di attacco.

Tutto ciò implica che, modificando la posizione della palla, gli esterni O3 ed O4 devono essere in grado di dare comunque la palla in pivot, indipendentemente dal posizionamento del difensore (C), che ovviamente dovrà scegliere di volta in volta.

Infatti, se il difensore vorrà anticipare e/o contestare la ricezione di O5, sarà costretto a cambiare posizione, spostandosi ad esempio, di fianco all'avversario: e proprio nell'istante in cui il difensore cambia posizione, scegliendo di passare lungo la linea di fondo o lungo quella centrale, egli perde questa posizione.

Potremmo quasi dire che il difensore (C) è stato deliberatamente portato fuori posizione dall'arrivo della palla. Da questa manovra deriva il termine di origine militare "allineamento" ovvero posizionamento offensivo.

Sarà sufficiente allora fare un rapido passaggio di lettura sul lato libero del pivot, e la palla arriverà in posizione molto critica per qualsiasi difesa, in quanto il pivot O5, chiudendo il difensore, lo tiene fuori posizione ed inoltre lo chiude, creando un angolo ed una linea di passaggio di immediata "lettura" per il compagno perimetrale.

CAPITOLO SETTIMO

SCHIERAMENTO INIZIALE E FORMAZIONE DEL TRIANGOLO LATERALE

DIAGRAMMA 6

Normalmente noi scegliamo uno schieramento iniziale con due guardie frontali in linea fra di loro.

G1 - G2 = guardie

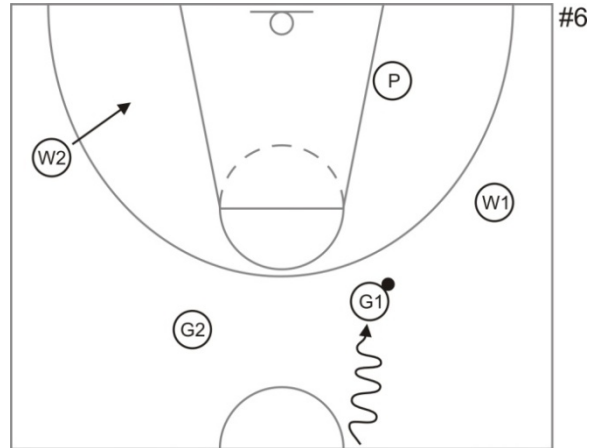
W1 - W2 = ali

P = Pivot

Distanza dei giocatori m 5 / 5,50

VERIFICARE:

- spazio
- linea della verità (vedi vocabolario tecnico pag. 75)
- momento della verità (si verifica quando un difensore inizia a rallentare l'avanzata della palla, è il momento dell'aggancio difensivo)
- letture



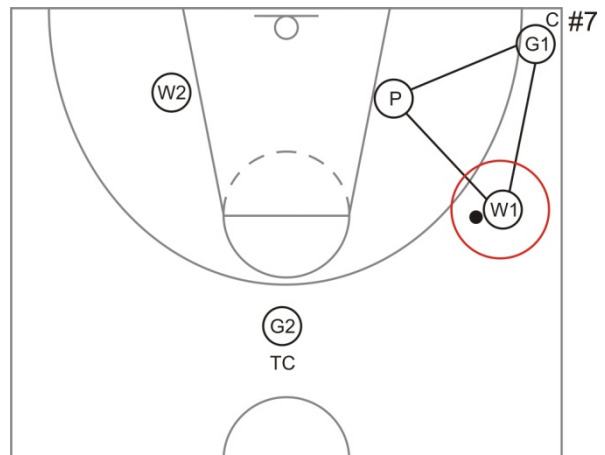
G2 rimane sempre un metro indietro, per un eventuale passaggio di rovesciamento del gioco.

DIAGRAMMA 7

Posizioni per il triangolo laterale

Il triangolo si forma sulla linea laterale, da cui appunto prende nome.

W1 = ala sul lato della palla. Nella NBA l'ala riceve quasi sempre con un arresto ad un tempo e con schiena a canestro: accompagnato subito da un giro frontale o dorsale, ecc. per fronteggiare il canestro.



<<... Un appropriato lavoro di piedi è uno degli aspetti chiave del nostro attacco. È fondamentale nel condizionare un difensore, per ricevere e proteggere la palla (specialmente in ala) e in generale per dare a tutti il tempo di posizionarsi adeguatamente in campo. Noi insegniamo quattro tipi di movimenti diversi basati sul piede perno - due con perni interni e due esterni. Questi sono: il giro dorsale, il giro verso il fondo, il giro frontale e il perno indietro a fronteggiare il canestro. (Gli stessi movimenti si svolgono in modo opposto sull'altro lato del campo, quindi in tutto si tratta di otto varianti) ...>>
dal libro "Più di un gioco" di Phil Jackson, pagina 346

C = angolo, occupato ora da G1
 P = pivot, all'apice del triangolo
 TC = punta (top of the circle)
 W2 = ala del lato debole, lontano dalla palla

Distanza dei giocatori m 5 / 5,50

La posizione cerchiata in ala (W1) è da considerarsi la posizione-chiave di tutto l'attacco con il triangolo. Ecco perché è essenziale che l'ala prenda posizione con un buon smarcamento, arresto, protezione della palla, tenendo il difensore occupato sinché pivot o angolo arrivano in posizione. Può tenere la palla per due-tre secondi come si è detto al punto 6 di pagina 8, per fare in modo che i compagni si muovano appropriatamente in base alla posizione dei rispettivi difensori. Dopodiché effettuerà il secondo passaggio dell'attacco: questo processo preliminare, della durata appunto di due-tre secondi, viene chiamato allineamento della difesa.

DIAGRAMMA 8

L'attacco può essere iniziato a specchio, su entrambi i lati. La guardia G2 può iniziare l'attacco così come G1 ed il primo passaggio può avvenire all'ala W2: in tal caso l'ala W1 diventerà l'ala del lato d'aiuto.

Non siate unilaterali:
 tenetelo bene in mente mentre studiate i diagrammi di questo libro.

Ricordate anche che (se non saranno possibili passaggi all'ala o al pivot) *ROVESCiare IL GIOCO DA GUARDIA A GUARDIA* non è mai una manovra sbagliata.

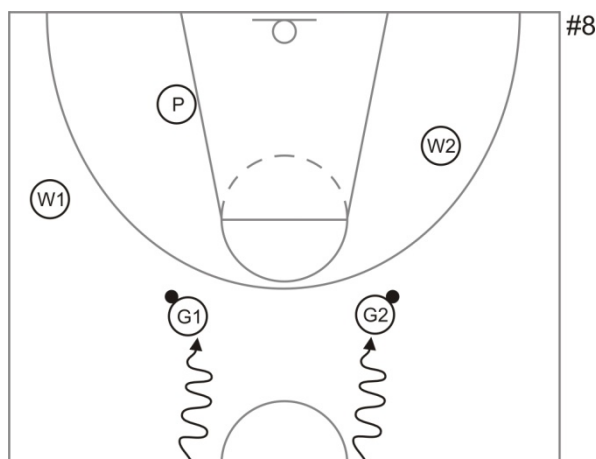


DIAGRAMMA 9

Il triangolo laterale si è formato a sinistra e la palla è all'ala W1.

W2 = ala del lato debole
 C = angolo, occupato qui da G1
 P = pivot
 G2 = punta, point
 Ancora una volta la squadra è schierata secondo il modello operativo.

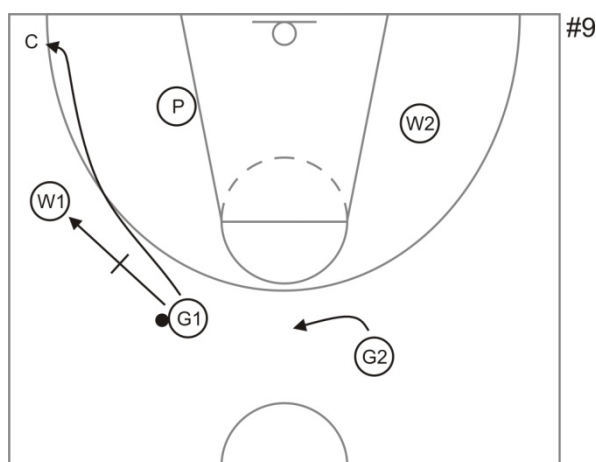
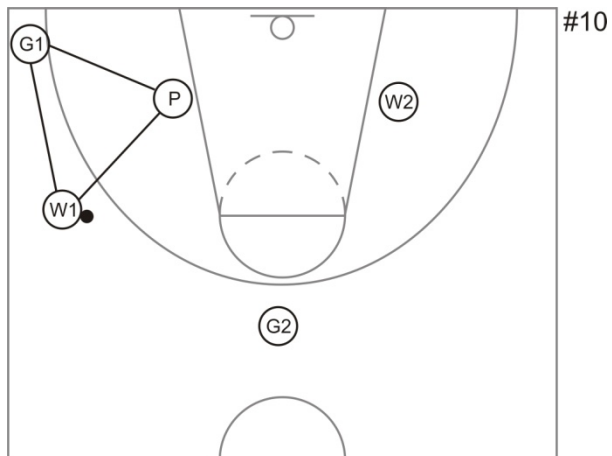


DIAGRAMMA 10

Ogniqualevolta queste posizioni saranno occupate da una combinazione qualsiasi di giocatori, si sarà formato il triangolo laterale: **questo è il nostro attacco base.**

A meno che non sia chiamata un'azione speciale su gioco fermo o dopo time out **il nostro attacco base sarà sempre pronto a partire in questo modo.**



CAPITOLO OTTAVO

COME SI FORMA IL TRIANGOLO

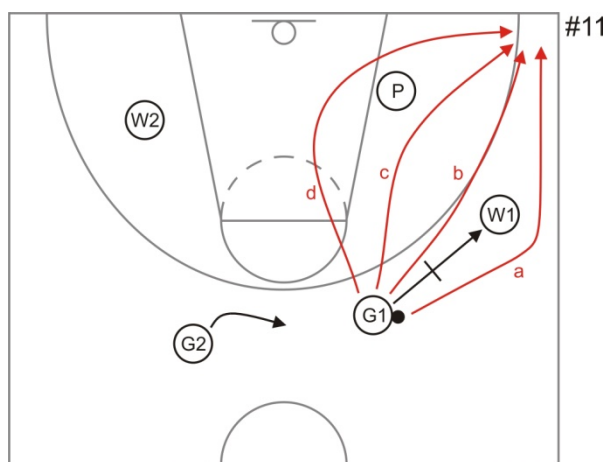
ESISTONO MOLTI MODI DI FORMARE IL TRIANGOLO LATERALE: NOI VEDREMO I PIÙ SEMPLICI.

DIAGRAMMI 11 E 12

Venendo dal lato forte, sul passaggio di apertura da G1 a W1.

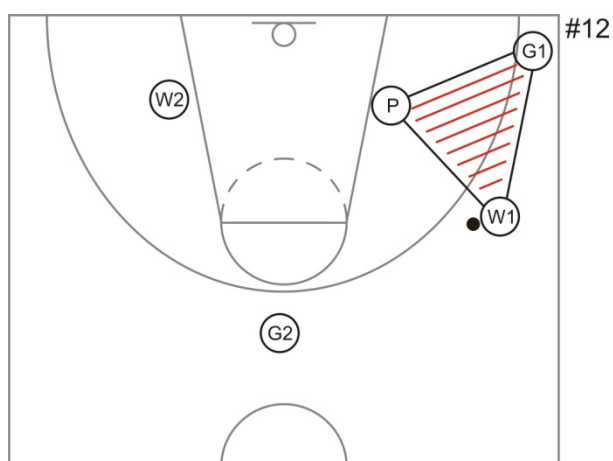
Le opzioni di G1 sono quattro :

- taglio esterno
- taglio interno
- taglio diretto in angolo: anche questo taglio deve rispettare la spaziatura
- taglio a canestro (dai e vai)



Le posizioni del triangolo sono formate.

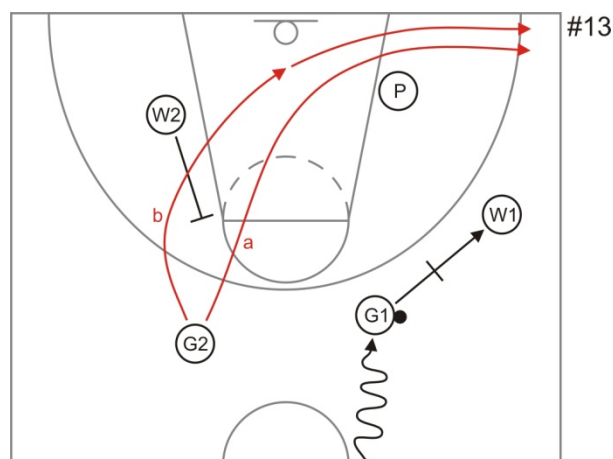
W1 - P - G1



DIAGRAMMI 13 E 14

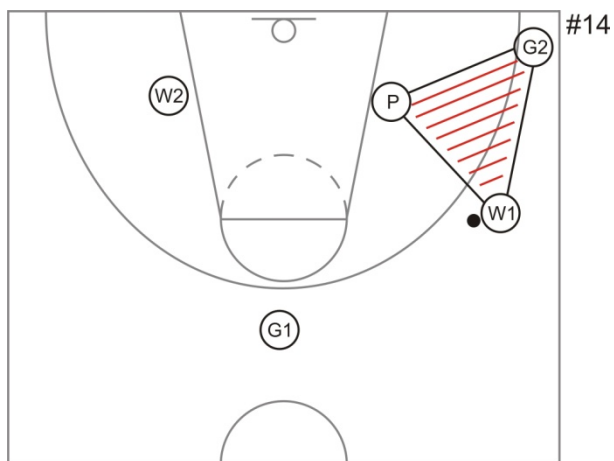
Venendo dal lato debole, sul passaggio da G1 a W1:

- la guardia G2 taglia a canestro, partendo prima che G1 raggiunga la cosiddetta **LINEA DELLA VERITÀ**
- l'ala W2 porta un blocco cieco sul taglio di G2 verso l'angolo
- W1 deve aspettare l'angolo



Le posizioni del triangolo sono formate.

W1 - P - G2

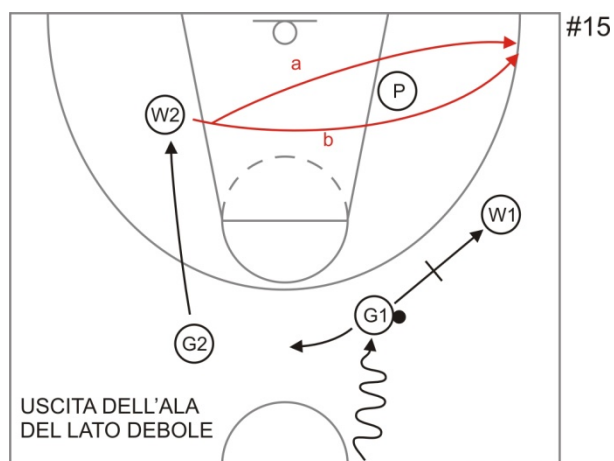


DIAGRAMMI 15 E 16

Venendo dal lato debole, sul passaggio da G1 a W1:

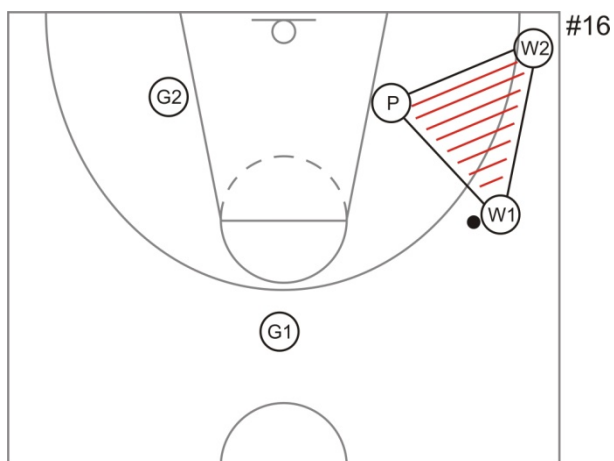
- a) l'ala forte W2 taglia in angolo passando sul fondo (sotto P)
- b) l'ala W2 taglia in angolo passando dal centro (sopra P)

NOTA: la scelta del tempo per il taglio dal lato debole avviene sempre un attimo prima del primo passaggio



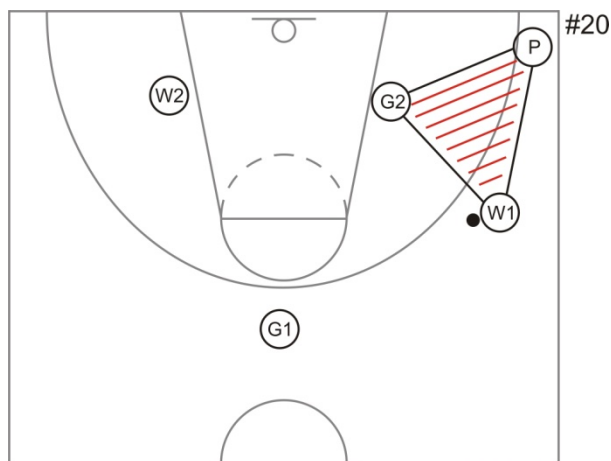
Le posizioni del triangolo sono formate.

W1 - P - W2



Le posizioni del triangolo sono formate.

W1 - G2 - P



DIAGRAMMI 21, 22, 23 E 24

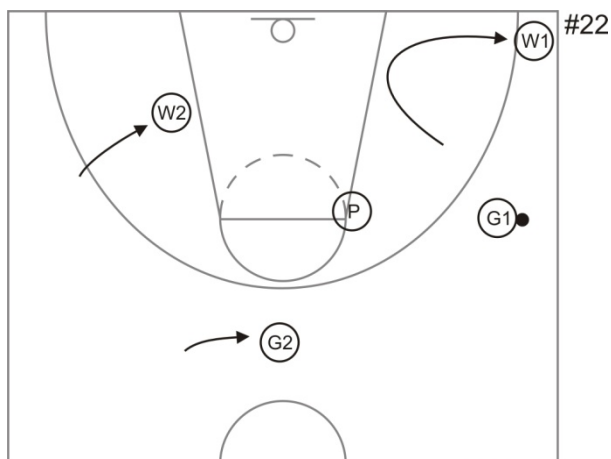
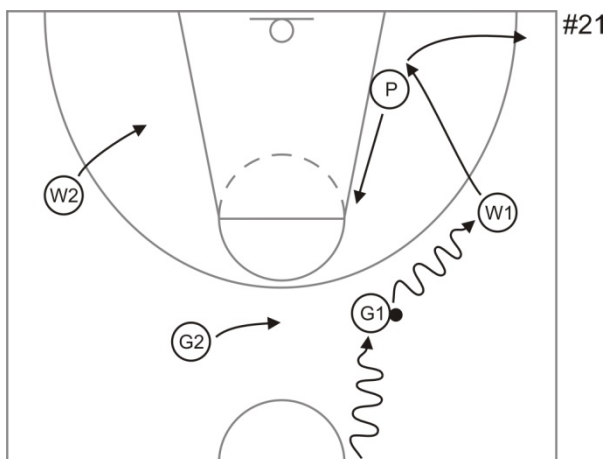
Entrata dal palleggio, si presume in questo caso che il passaggio G1-W1 sia reso difficile dall'anticipo di XW1. Anche in questa circostanza risulta evidente il **RUOLO CHIAVE DELL'ALA W1**.

La guardia G1 prosegue in palleggio, in ala verso W1.

L'ala W1 si butta a canestro e poi va in angolo.

Il pivot P sale in post alto sul gomito dell'area.

Distanza tra i giocatori ca. 5 – 5,5 m: giova ripeterlo!

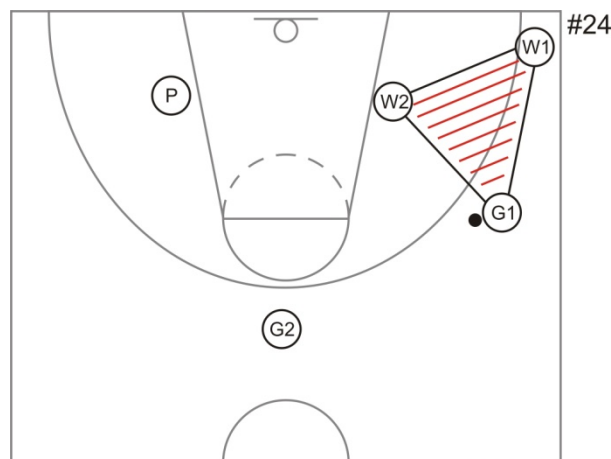
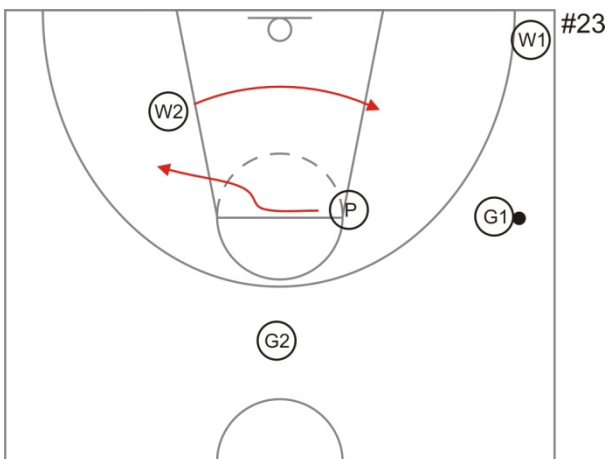


Il giocatore W1 è in angolo.

Il giocatore W2 taglia in posizione di pivot con un taglio flash improvviso.

Il post alto P attraversa l'area e va in ala sul lato debole, rimpiazzando W2.

Le posizioni del triangolo sono formate. G1-W2-W1.



CAPITOLO NONO

POSSIBILI PASSAGGI NEL TRIANGOLO

QUESTO CAPITOLO RIGUARDA L'INNESTO DEI MECCANISMI DI ATTACCO CON IL SECONDO PASSAGGIO.

DIAGRAMMA 25

Pivot basso, W1 passa direttamente a P in posizione di post basso.

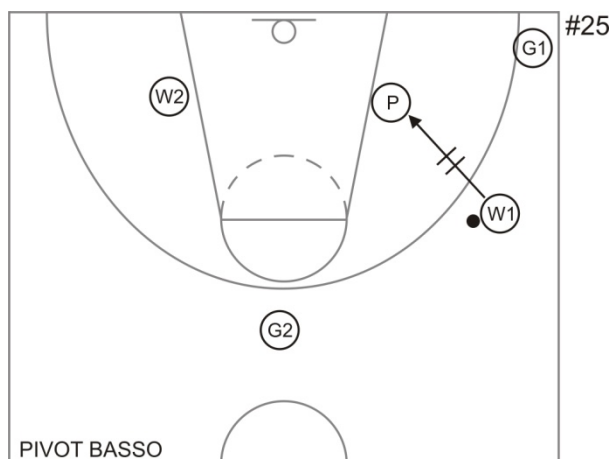


DIAGRAMMA 26

Guardia, W1 passa a G2 in posizione centrale.

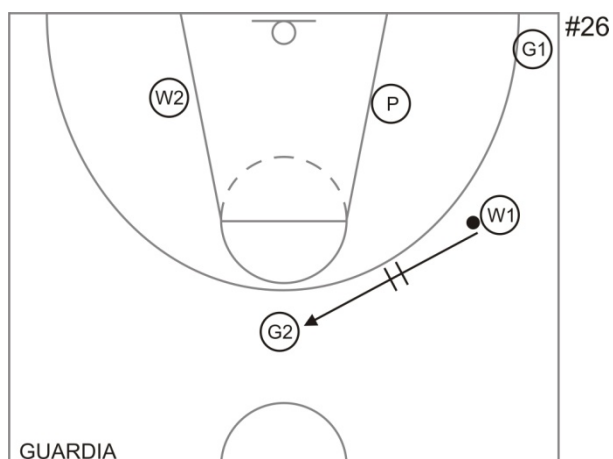


DIAGRAMMA 27

Post alto, preparatorio del backdoor. W1 passa a W2 che va incontro con un taglio flash per la corretta spaziatura; questo passaggio sarà di 3-4 m.

NOTA: ogniqualvolta la palla arriverà in posizione di post alto, scatterà un gioco a due come vedremo più avanti.

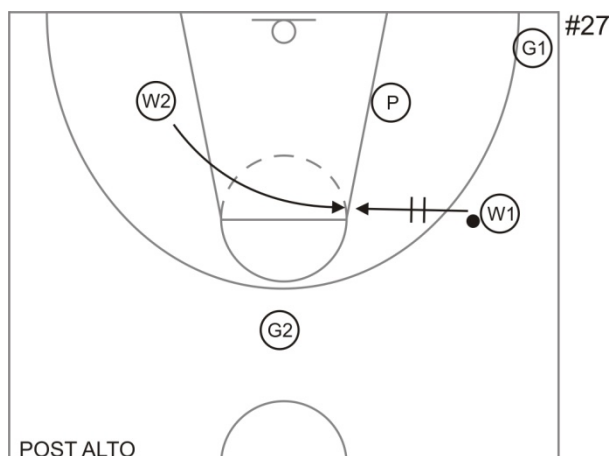


DIAGRAMMA 28

Angolo, W1 passa a G1 nell'angolo.

NOTA: vedremo più avanti che, ogni volta che la palla va in angolo, ci sarà un pick-and-roll.

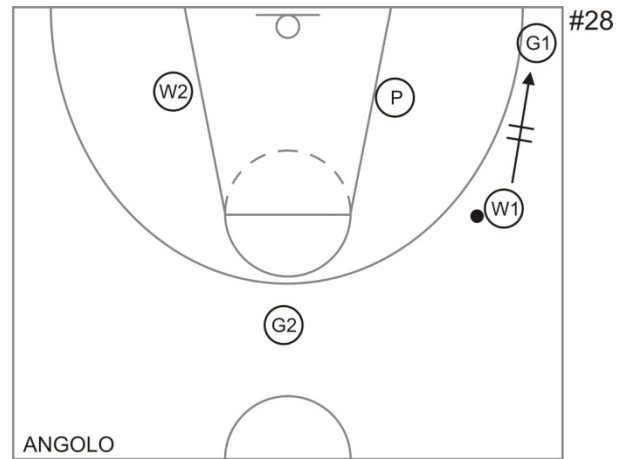
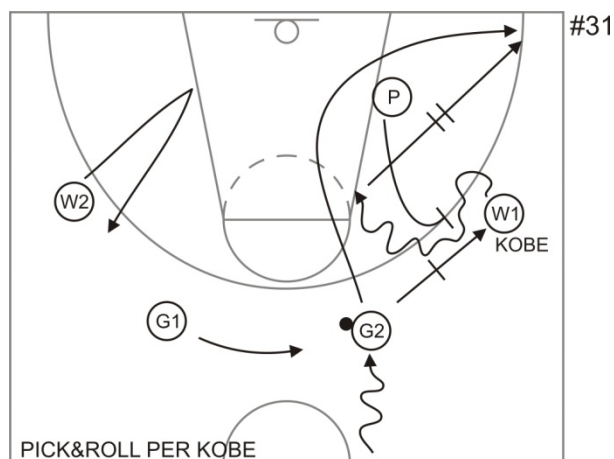
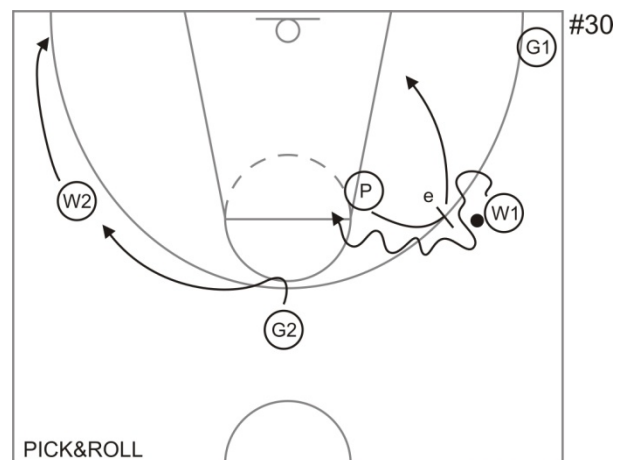
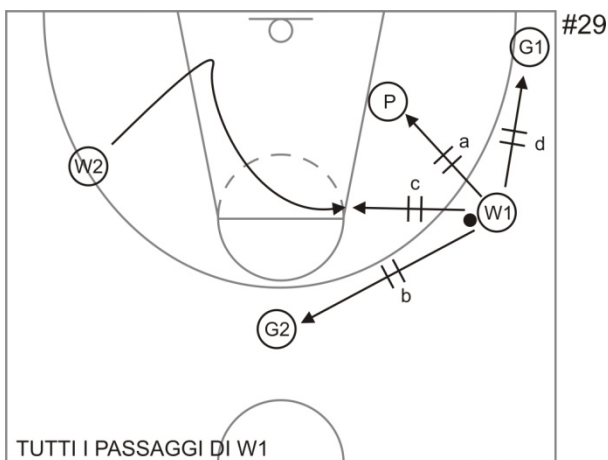


DIAGRAMMA 29 - 30 - 31

W1 potrà quindi effettuare le seguenti letture:

- palla al pivot (P)
- palla alla guardia (G2)
- palla in post alto (W2)
- palla in angolo (G1)
- pick&roll P con W1

NOTA: Qualche volta il pick&roll viene chiamato con il segnale di pugno al petto ed è molto usato contro il raddoppio di marcamento (vedi diagramma #31).



CAPITOLO DECIMO

PASSAGGI AL PIVOT

DIAGRAMMA 32

W1 dopo aver passato al pivot P incrocia (split) con G1, passandogli in coda, come secondo taglio. Oppure blocca per G1, e successivamente potrà scegliere se buttarsi dentro l'area, od uscire in angolo (molti incroci si organizzano, si definiscono e si chiamano dopo un time-out).

G2 si apre, mentre W2 taglia in basso per il rimbalzo, mantenendo la spaziatura. Quando la palla è in pivot, l'ala W2 è l'attaccante più importante, perché vede tutti i compagni, e controlla nove giocatori davanti a sé. Dovrà lavorare forte il più possibile lontano dalla visione del proprio difensore, e dietro di lui.

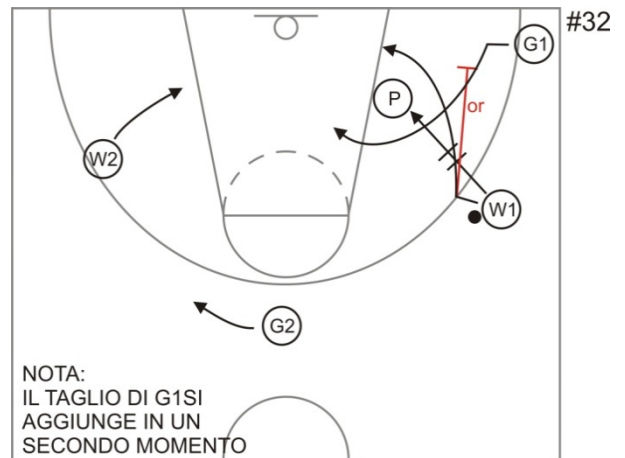


DIAGRAMMA 33

Dopo il passaggio al pivot, W1 inizia un incrocio con l'altra guardia G2, come mostrato dal diagramma.

La regola è che, prima ancora del secondo passaggio, appena il difensore di P prende posizione di 3/4, W2 si deve muovere in post alto per tre ragioni:

- 1) portare via l'aiuto
- 2) dare una nuova linea di passaggio
- 3) mantenere la difesa occupata

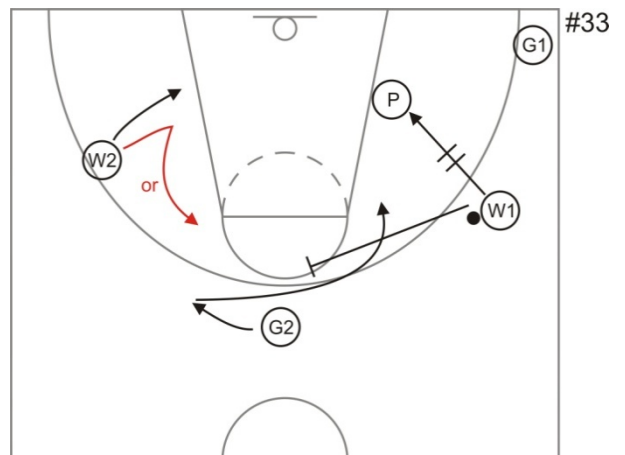


DIAGRAMMA 34

W1, dopo aver passato al pivot, inizia un taglio ed un blocco per W2.

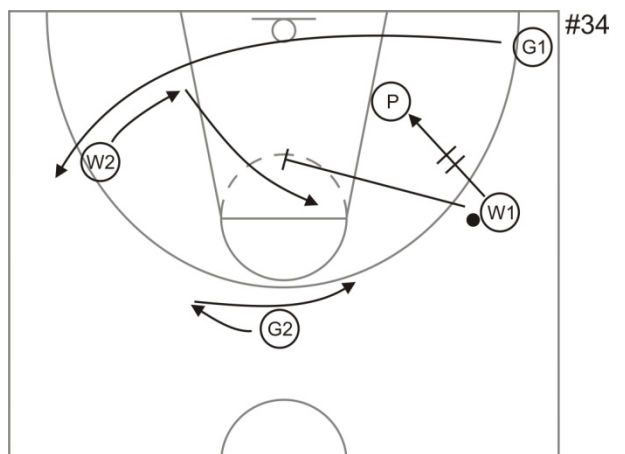


DIAGRAMMA 35

P passa a G2 che si apre a ventaglio in giardino, ovvero dietro la difesa.

REGOLA: Nel momento in cui il post basso (P) s'è creato un angolo di passaggio sono sospesi tutti i tagli sino a quando riceverà la palla. A quel punto sarà il pivot P a decidere ed a regolare il gioco.

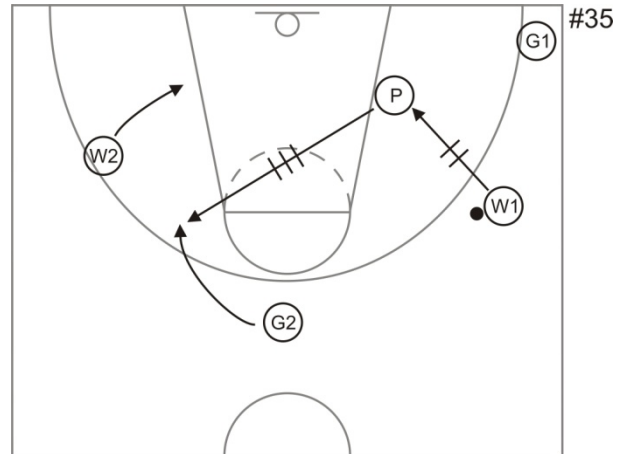
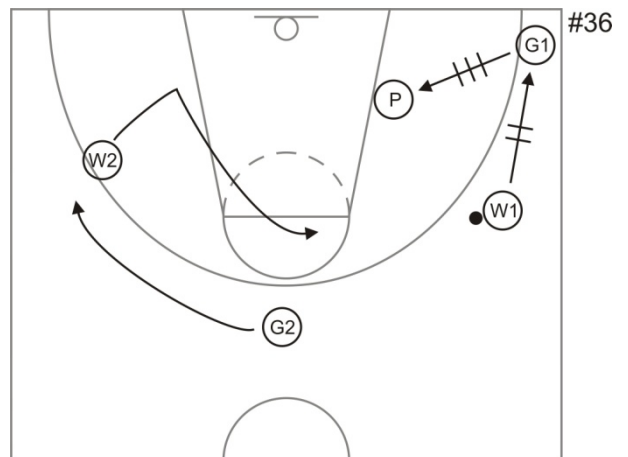


DIAGRAMMA 36

Se il pivot è Shaq, non deve mai uscire.



In conclusione, quando la palla arriva al pivot gli altri quattro giocatori, come si vede anche nei diagrammi, devono tagliare, muoversi, allargarsi, bloccare, scambiarsi posizione, ecc. Per semplicità didattica e sino a questo momento abbiamo sempre collocato il pivot (P) in posizione bassa, ma occasionalmente egli potrà occupare tre posizioni:

- pivot basso
- angolo
- ala sul lato debole.