

COACH RAFFAELE IMBROGNO

CONTROPIEDE A LIVELLO GIOVANILE

Il contropiede a livello giovanile (evitiamo di parlare di transizione primaria e secondaria a livello giovanile)

Non parliamo di contropiede come attacco al pressing, come miglior modo per attaccare le zone, non di contropiede organizzato (con scelta prestabilita nella conduzione), ma come situazione di gioco importante per sviluppare la capacità di attacco del canestro avversario. Tralasciamo le ovvietà: migliora i fondamentali, migliora la forma fisica, diverte giocatori e pubblico, ...aumenta il numero delle palle giocate, quindi anche delle opportunità di errore e questo va accettato.

Coerente con le vostre idee di gioco offensivo (filosofia è una parola impegnativa).

Per esempio:

1. Spaziarsi.
2. Cercare il tiro a più alta percentuale.

Contropiede e regola dei 24''

Sembra ovvio che la limitazione del tempo debba spingere ad attaccare il campo il più rapidamente possibile (sempre in equilibrio). Le forzature possono crearsi non in questa fase, ma nei restanti secondi di gioco. Noi abbiamo una regola: forzare il contropiede, non forzare la conclusione. Dove il tempo ridotto può portare a forzare le conclusioni, a tirare fuori equilibrio; privilegiando, quindi il tiro rispetto agli altri fondamentali offensivi con o senza palla (vedi in particolare il rimbalzo offensivo). Forse è in questa fase del gioco (quella seguente il contropiede) che si può ritrovare l'effetto negativo dei 24' a livello giovanile (esempio dei giovani di college, 35'', di high school, 45''). L'importanza del contropiede si amplia con la regola dei 24''.

Per me è il complemento di un basket "aggressivo", quindi, accompagnato ad una difesa pressante ed ad un gioco offensivo che ricerchi continuamente di attaccare il canestro avversario.

Fasi iniziali del contropiede

Difesa

Tagliafuori

Rimbalzo difensivo

Apertura (gioco senza palla, spaziatura) o palleggio di apertura (apertura con passaggio o in palleggio).

Palla recuperata dalla prima linea difensiva (situazioni di 1 contro 0 con recupero, 2 contro 1 con recupero o 3 contro 1, e dalla seconda linea difensiva (situazioni di 3 o 4 contro 2 o 3).

Spaziatura | Linee o corridoi

Fase iniziale

Attenzione ai fondamentali difensivi, possesso della palla (ricezione a due mani, due occhi e due piedi), fronteggiare il canestro avversario, attaccare la linea diretta che porta al canestro: partenza in palleggio, palleggio veloce, conclusione in terzo tempo, arresto di potenza Chi è senza palla corre velocemente, supera il più presto la linea della palla, spaziandosi al contempo, pronti a ricevere la palla: occhi sulla palla, mani pronte, visione del campo e lettura della difesa). Conduzione non pre stabilita (laterale o centrale), ma sulla base della lettura del comportamento difensivo.

Fondamentali necessari

Tutti quelli difensivi ed in particolare il tagliafuori

Rimbalzo difensivo

Piede perno

Passaggio

Ricezione

Partenza in palleggio

Esitazioni

Finte

Arresti

Palleggio “firefoot”

Visione periferica

Lettura della difesa

Spaziatura

Fase centrale

Lettura della situazione, lettura della difesa: linea del canestro aperta, linea/linee di passaggio aperte, inizio di scelte tattiche: chi occupa il/i corridoi laterali). Fascia dalla linea di tre punti difensiva all'estremo del cerchio della metà campo offensiva: buon uso del palleggio veloce e capacità di passare al palleggio protetto o a movimenti di esitazione). Riconoscere la situazione e scelta della soluzione.

Fase finale

Non mi piace che incrocino sotto canestro (c'è una zona morta di ricezione e si invade la zona centrale che vogliamo sempre libera per attaccarla in penetrazione o con un giocatore interno).

Ricerca della conclusione a più alta percentuale ed in ogni caso un tiro non contestato con un buon equilibrio al rimbalzo difensivo: terzo tempo dx, sx, tiro dopo arresto di potenza, arresto e tiro dalla media distanza (anche tiro da tre punti). Se non abbiamo conclusione immediata, ribaltiamo la palla o rapidamente con passaggi o con penetra e scarica. Sul ribaltamento cerchiamo un uno contro uno

dinamico sul lato opposto allo sviluppo iniziale del contropiede o di passare palla dentro per il giocatore interno (contesto di squadra e relazione con il gioco offensivo scelto; noi giochiamo con quattro perimetrali ed un quinto giocatore che può stazionare in post basso o angolo corto). Il giocatore interno attacca da subito il canestro.

Fondamentali

Aggiungere il tiro ovviamente.

Eccezione: quando più sono sulla stessa corsia: decide chi ha palla in mano.

Situazioni di contropiede

Situazioni di 1 contro zero più recupero.

Situazioni di 2 contro 1 (3 contro 1 con recupero).

Situazioni di 3 contro 1 e contro 2 (3 contro 2 con recupero – 3 contro 3).

Situazioni di 4 contro 3.

Lettura delle situazioni.

Continuità logica con le idee di gioco offensivo che si stanno sviluppando.

Il contesto e le scelte conseguenti

Gruppo allievi/cadetti primo anno

Il collegamento con quello che accade prima: difesa pressante a tutto e a metà campo come premessa del nostro contropiede. La capacità di continuare ad attaccare il canestro.

Dove e quando inserire il lavoro sul contropiede nella nostra programmazione.

Gli esercizi con cui sviluppare le idee

Progressione coach “K”.

Eventuale breve accenno alla difesa dal contropiede (Palla e aria).

1. Intro (5')
2. Il contesto e le idee (5')
3. Lo sviluppo (5')
4. Gli esercizi (30')
5. Difesa dal CP e domande/conclusioni (5')

Gli esercizi:

- 2 contro zero
- Valore

- Palleggio veloce
- Due corridoi
- Passaggio e lay up (tiro in corsa e tiro di potenza)
- Passaggio e arresto e tiro
- Passaggio, finta di tiro e penetrazione sul gomito
- Passaggio finta di tiro, penetra e scarica sul centro
- Shallow cut
- Basso e tiro da penetra
- Passa avanti
- Baseball
- Due contro uno continuità
- Due contro uno più uno continuità

Serie 3 giocatori

Serie 4 (4 contro zero con andata treccia: deve prendere il pallone e fare l'apertura; variante 4 c 2, 4 c 3, 4 c 3 +1r)

Serie 5

(Eventuale accenno agli esercizi sulla difesa dal contropiede)

Warm-up, Serie Zig/zag tutto campo, 1 contro 1 metà/tutto campo; 2 contro 2, 3 contro 3; Contenere, Rush 1 contro 2 e 2 contro 3, Palla e aria.

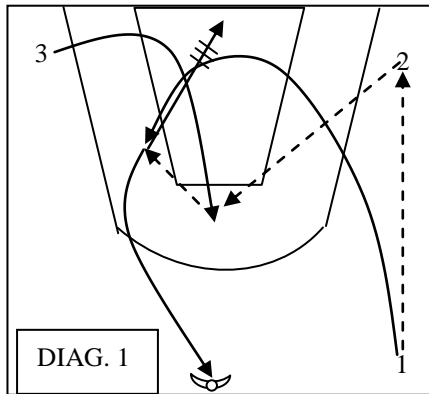
COACH LUIGI RANIERI

PROPOSTE 2C1 E 3C2

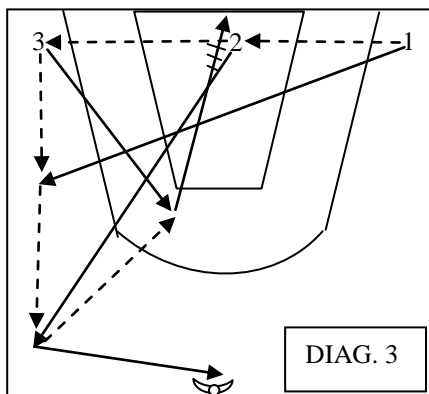
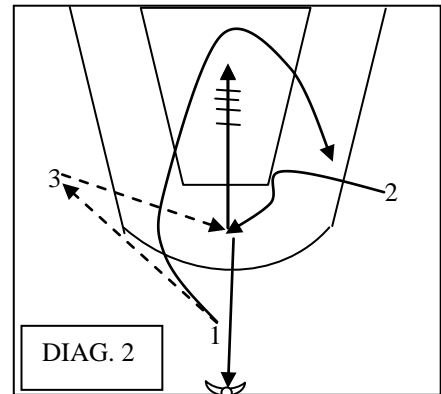
Vantaggi

1. E' utile per attivare l'allenamento (fase di riscaldamento);
2. Sveglia i componenti della squadra;
3. Coinvolge tutti;
4. Ne verifica i limiti;
5. Smaschera chi non ha voglia di allenarsi;
6. Situazioni stimolanti per la difesa;
7. Non da ruoli definiti, ma permette di giocare in qualsiasi posizione;
8. E' allenante per i buoni passaggi, per l'economia del gioco, per le diverse soluzioni di tiro che propone e per le collaborazioni difensive ed offensive;
9. Offre situazioni dinamiche e più reali possibili;
10. Fatto in continuità è una vera e propria partita.

Coach Ranieri propone una rotazione negli esercizi in senso antiorario, ma precisa che è possibile lavorare anche per ruoli con una rotazione specifica.

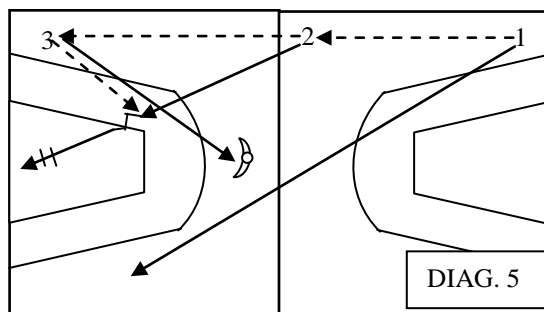
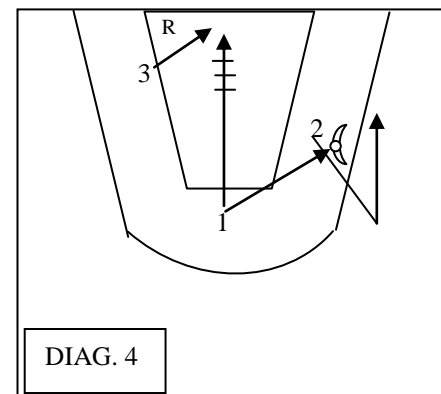


DIAG. 2
VARIANTI: 1
GIOCA DAI E
CAMBIA CON 2,
CHE DOPO AVER
RICEVUTO GLI
DA PALLA
SOTTO.



DIAG.3
L'ULTIMO
PASSAGGIO,
ROTOLO

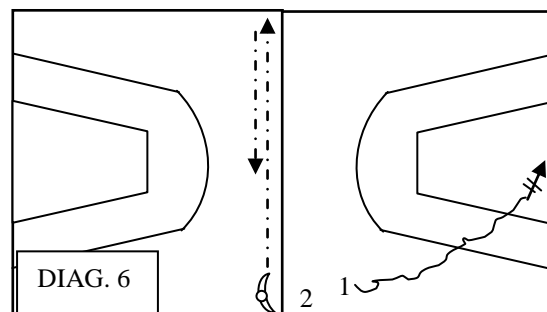
DIAG. 4
3 DOPO IL
RIMBALZO DEVE
DARE A 2. 1
DEVE
RALLENTARE



DIAG. 5 IL DIFENSORE VIENE SOLLECITATO A MUOVERSI

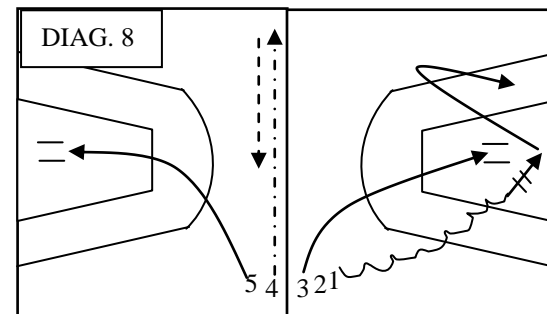
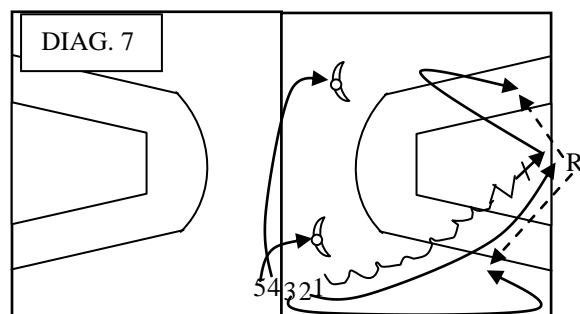
DIAG. 7
3 C. 2 A TUTTO CAMPO

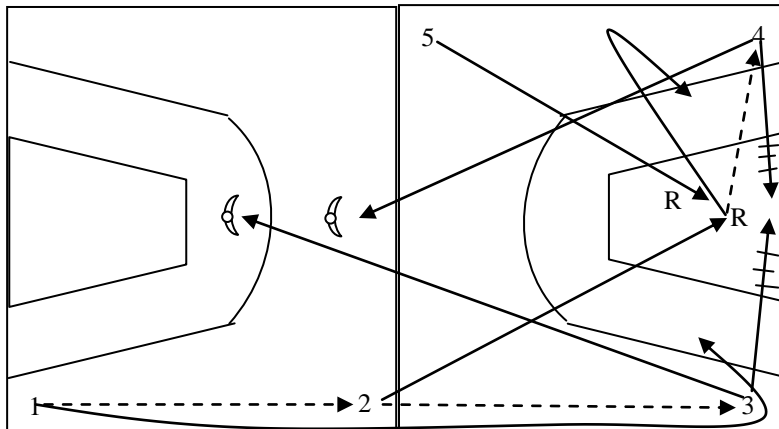
DIAG. 8
3 E 5 VANNO A SALTARE PER TOCCARE IL FERRO



DIAG. 6 VARIANTI: IL DIFENSORE, SPALLE AGLI ATTACCANTI:

- SI GIRA QUANDO L'ALLENATORE GRIDA "GIRATI".
- L'ALLENATORE GRIDA "CANESTRO" E SI GIRA QUANDO SENTE IL RUMORE DELLA PALLA





FLIPPER. COME
UNA PALLINA CHE
PARTE.

DIFENDONO I DUE
TIRATORI IN
QUESTO CASO 3 E 4;
5 IL RIMBALZISTA,
1 E 2 LE APERTURE

COACH RENATO SABATINO

DIFESA INDIVIDUALE

In difesa sono indispensabili:

- doti morali (testa, volontà e voglia di lavorare;
- regole (attaccare il rimbalzo e le palle vacanti, parlare in difesa e, soprattutto, capire che nessuno è mediocre).

L'allenatore deve lavorare per tenere unito il gruppo e la difesa aiuta in questo senso.

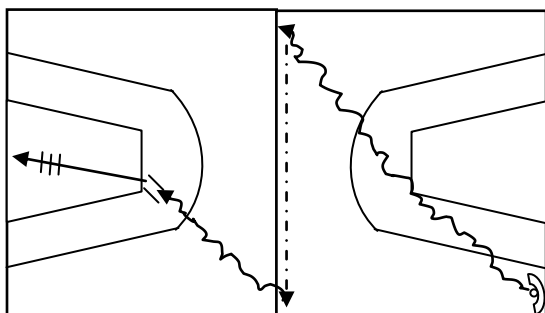
Coach Sabatino insiste su alcune regole da rispettare durante l'allenamento, come l'arrivare fino in fondo in ogni esercizio.

Durante ogni azione, egli cerca da ogni giocatore il massimo, senza però tralasciare correzioni tecniche, in quanto un suo principio dice: "essere corretto non fa male a nessuno".

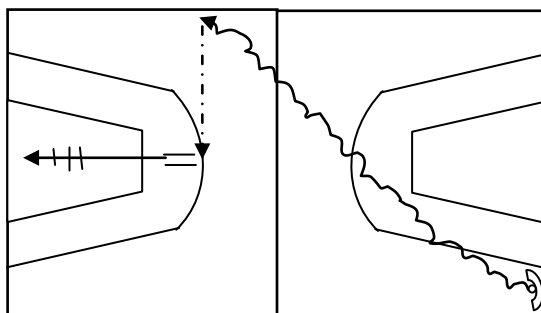
OVVIAMENTE LO SCIVOLAMENTO VIENE RAPPRESENTATO DALLA LINEA



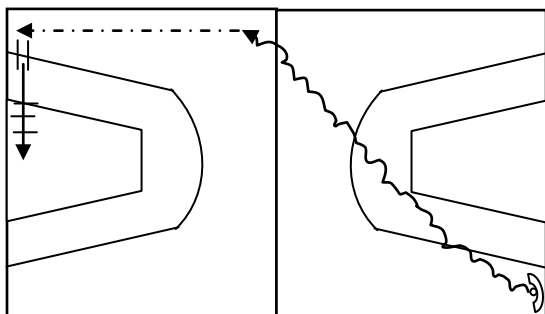
ES. 1



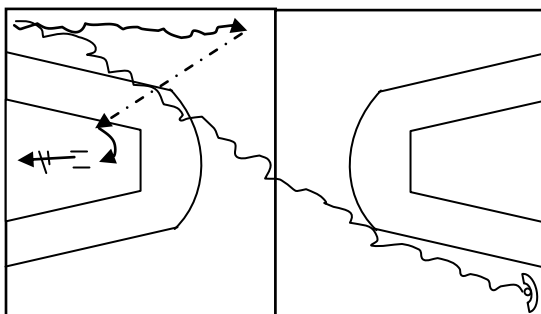
ES. 2



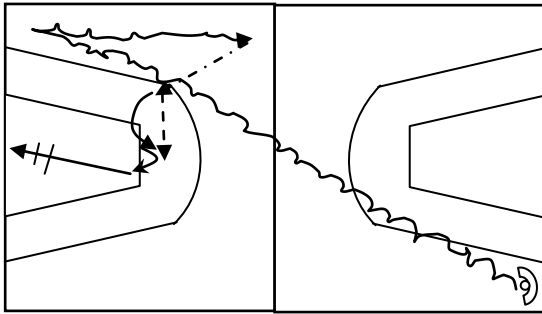
ES. 3



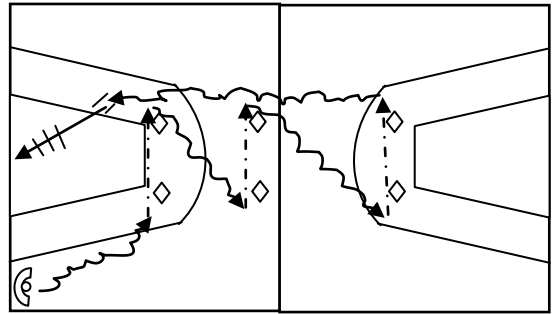
ES. 4
C.D.S.



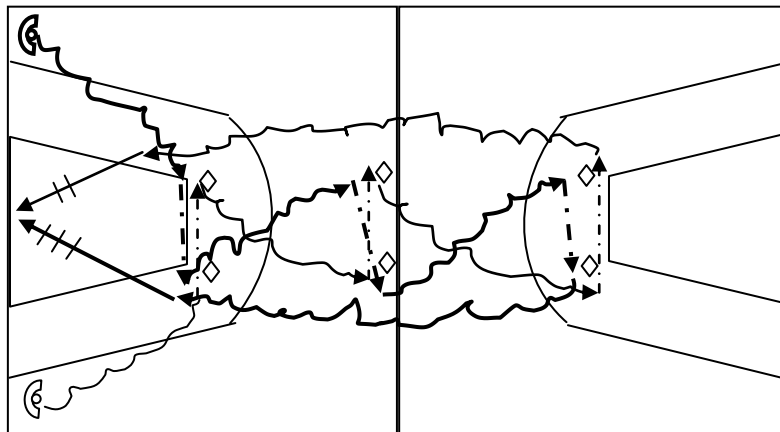
ES. 5 CDS + SCIVOLAM. +AUTOPASS.



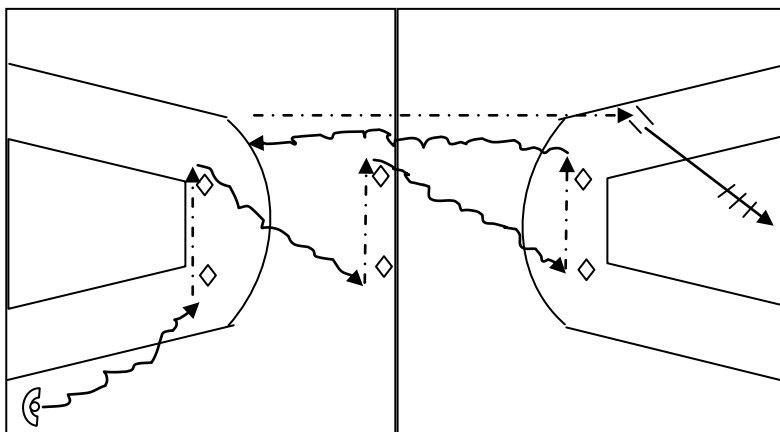
ES. 6



ES. 7



ES. 8



Durante il precampionato (generalmente ad Agosto), coach Sabatino lavora su queste cose:

- 40' la prima settimana;
- 50' la seconda settimana;
- 60' la terza settimana.

6 serie a dx e 6 serie a sx

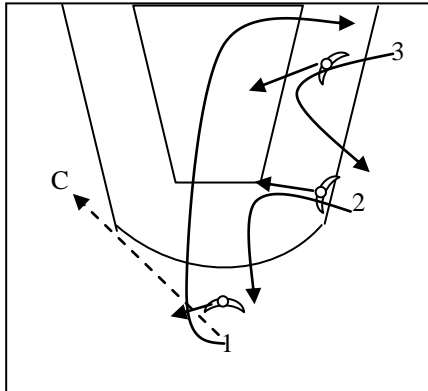
applicando la regola "breve ma intenso".

Sabatino pensa che quando arriva ai 60 minuti di lavoro, significa che tutti stanno facendo il loro dovere e che tutti stanno dando.

Successivamente coach Sabatino inizia il lavoro sulla difesa con un semplice esercizio, parte infatti dalla difesa dai e vai.

Esercizio sul dai e vai in continuità.

ES. 9

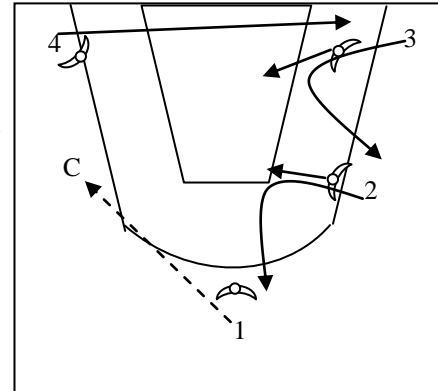


Regole:

- Flottaggio sul lato debole sulla linea di passaggio;
- Guardare proprio avversario e nulla

Variante: C simula una penetrazione sul fondo. Aiuto dal difensore dell'uomo in angolo o in post basso, sul lato opposto

ES. 10



In questo esercizio, inserisce l'uomo in angolo su cui chiede un anticipo aggressivo

Un'ultima annotazione fa coach Sabatino; degli avversari guarda non tanto il gioco di squadra, ma le caratteristiche dei singoli giocatori