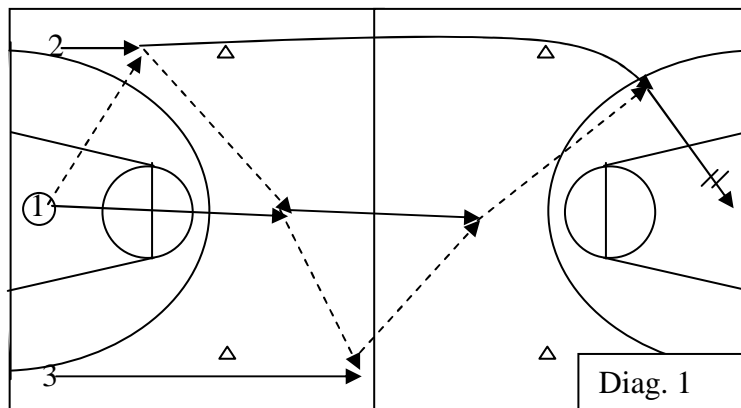


La Società Pass in collaborazione con il CNA Lazio ha organizzato una riunione tecnica inserita nel PAO regionale avente come argomento:

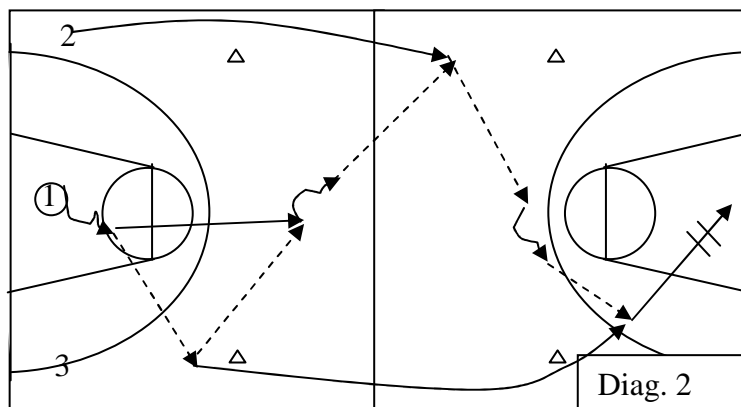
“FONDAMENTALI DI ATTACCO PER GIOCATORI INTERNI ED ESTERNI”

“Innanzitutto voglio fare una premessa – ha esordio coach Boniciolli – Negli ultimi anni nei corsi Allenatori c’è stata una sostanziale novità, utilizzando il metodo globale. Cioè trovando una utile mediazione tra il semplice insegnamento della tecnica individuale di tiro, palleggio e passaggio, e l’utilizzo della tecnica individuale finalizzata a situazioni di gioco. Cominciamo a parlare allora di contropiede e transizione come applicazione dei fondamentali individuali allenati alla massima velocità. In tutto contestualizzato in un sistema di gioco il più semplice possibile dove, e questo è il passo in più, non si chiede ai giocatori di eseguire uno schema, bensì di utilizzare i fondamentali con palla e senza palla con l’obiettivo di creare un tiro che abbia una sua logica.

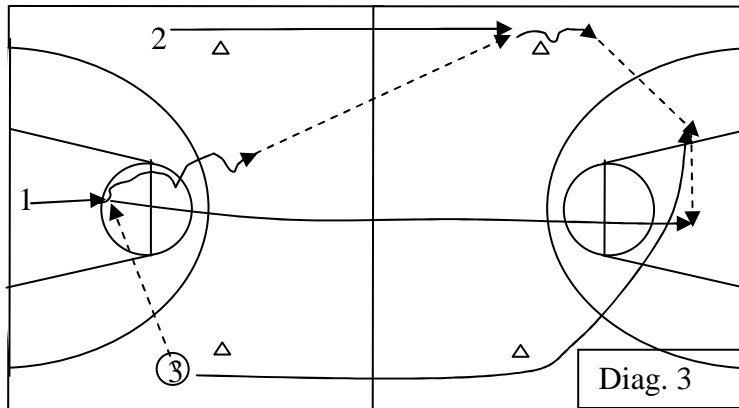
Questo ci porta innanzitutto ad occupare le corsie – per questo mettiamo i coni – in quanto uno dei maggiori errori è quello di giocare in contropiede su spazi stretti favorendo la difesa. Passiamo al primo esercizio.”



Diag. 1. Tic tac a tre; I giocatori si passano la palla due mani petto alla massima velocità senza commettere infrazione di passi; il tiratore al secondo cono deve convergere a canestro cambiando velocità.

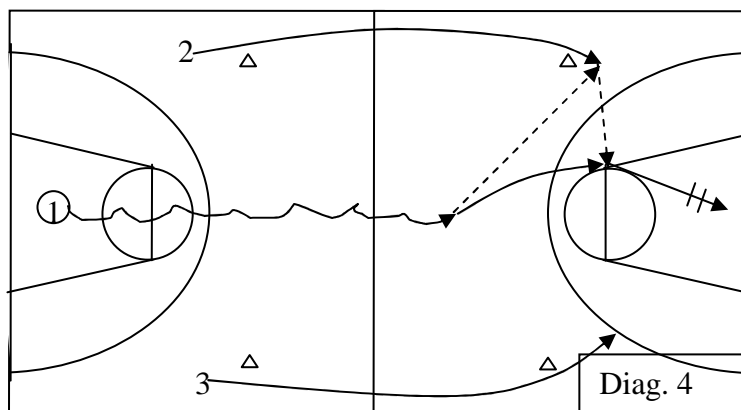


Diag. 2. Il centrale ora deve effettuare un palleggio incrociato ogni volta che riceve la palla senza commettere infrazione di passi

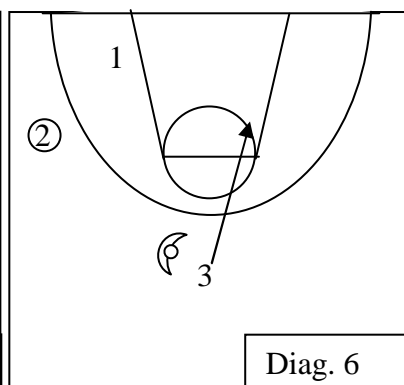
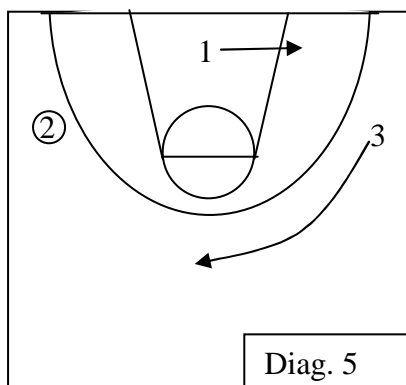


Diag. 3. Cominciamo ad inserire anche il discorso del muoversi senza palla. Molto spesso i potenziali ricevitori se non hanno la palla interrompono la corsa, anziché correre in contropiede e, quindi, non mettono sotto pressione la difesa. Questo si ottiene, invece continuando a correre ed andando, se la palla va dall'altro lato, ad occupare la posizione di post medio verso la palla. Palla al laterale 3 che passa al centrale; questi effettua 2 o 3 palleggi e passa a 2.

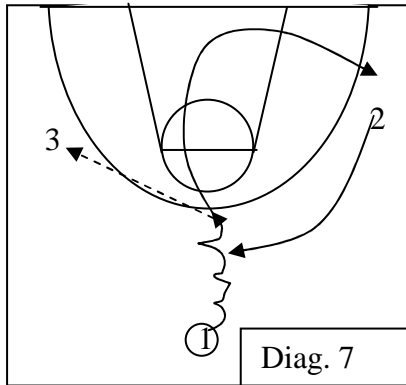
2 con un palleggio ottiene l'allineamento con il post ed il canestro e gli passa il pallone. 1 taglia e riceve per un tiro da sotto. Inseriamo, quindi, il passaggio al post ed il taglio. Coach Boniciolli fa notare come, pur in un semplice esercizio di contropiede, si verificano molti errori di passaggio, palleggio e ricezione. Quindi è necessario sempre esercitare i fondamentali individuali in un contesto di gioco, altrimenti non servono a nulla.



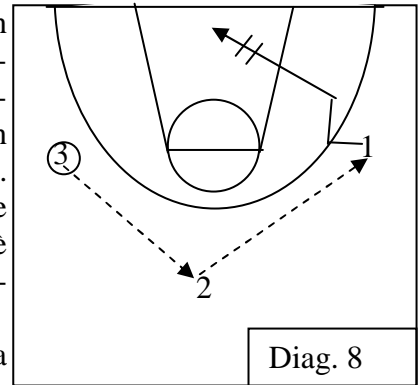
Diag. 4. Facciamo un passo avanti. Sempre con l'obiettivo di mettere pressione alla difesa, ora il centrale porta la palla ed arrivato in prossimità della linea dei tre punti taglia a canestro in dai e vai. Una volta si diceva di fintare vs la parte opposta alla palla, cambiare direzione e tagliare, ora invece il taglio deve seguire il passaggio; se il difensore difende correttamente, saltando vs. la palla, back door. Se 1 non può ricevere continua il taglio fino a sotto canestro; introduciamo un'altra idea, il rimpiazzo dal lato debole; diag. 5. Il rimpiazzo deve essere esercitato non in prossimità della linea dei 3 pt. Perché se la difesa è aggressiva e cerca di anticipare la ricezione, con 1 vicino al canestro non c'è spazio per il back door.



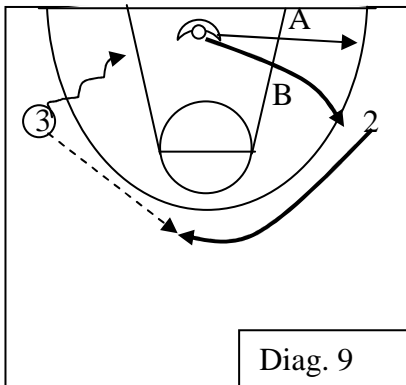
Se invece dilato lo spazio, in caso di anticipo mi creo lo spazio per il taglio. Diag. 6



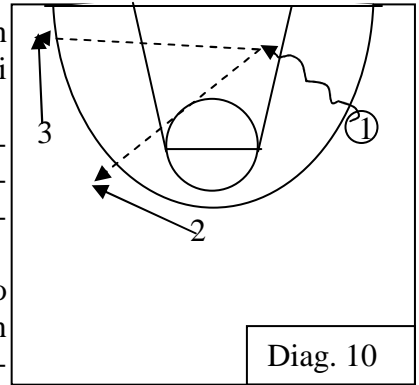
L'esercizio successivo prevede dopo la discesa a tutto campo con 1 che porta palla, il taglio di questi, il rimpiazzo di 2, il ribaltamento ad 1 e la penetrazione con partenza incrociata. Diag. 7 ed 8. Coach Boniciolli fa notare come sul taglio l'errore frequente è quello di voltare le spalle al pallone se non si riceve.



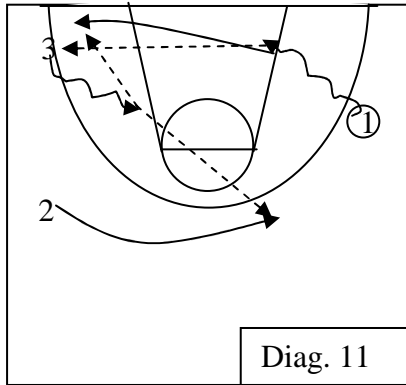
Bisogna invece mettersi spalle a canestro ed aspettare per vedere cosa succede.



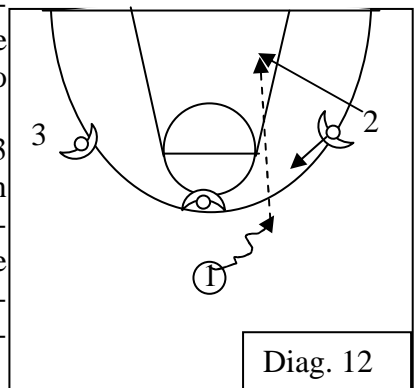
- A. Se penetra 3 si esce in angolo per dare linea di passaggio.
- B. Se riceve 2 si esce per ricevere ed attaccare canestro con partenza incrociata.



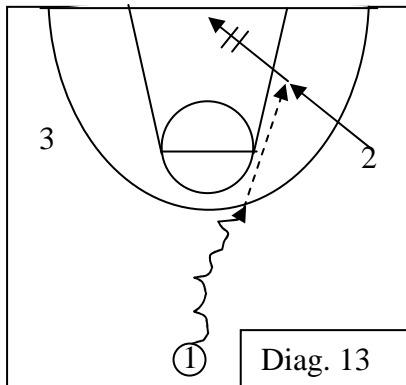
Introduciamo, quindi, il lavoro sulla partenza incrociata, con conseguente spaziatura degli altri. Dopo diag. 8 si passa a diag. 10 nella progressione degli esercizi; sempre partendo da azione di contropiede e quindi da fondo campo.



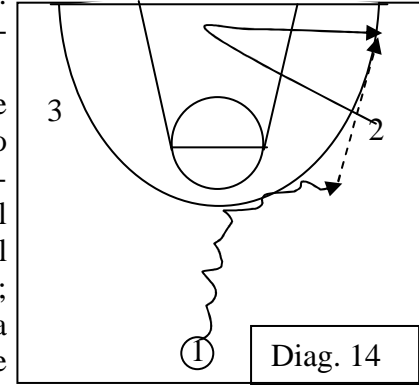
Diag. 11. un passo in avanti; 3 riceve lo scarico in angolo e non può tirare sul recupero della difesa. Allora attacca il canestro e può scaricare su 1 che ha proseguito la corsa o 2 che offre seconda linea di passaggio.



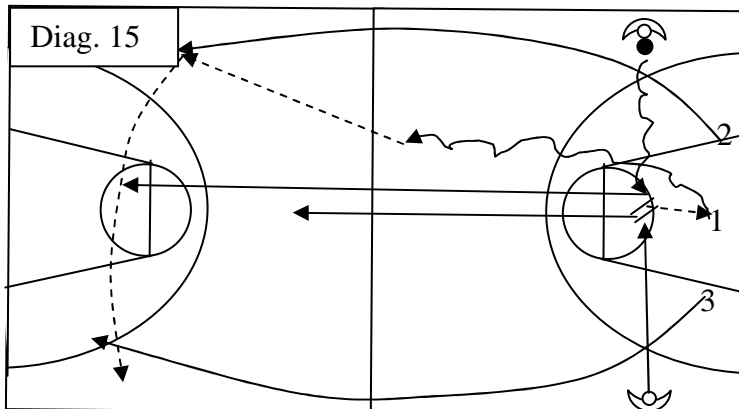
Vediamo cosa succede se non c'è contropiede primario e la difesa si accoppia correttamente. Diag. 12. L'indicazione è quella di attaccare subito il canestro.



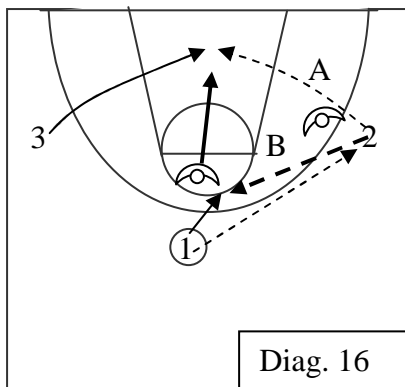
Lo scopo è quello di provocare un aiuto da punire con taglio back door. L'esercizio conseguente è quello illustrato nel diag. 13. Lo sviluppo consiste nel fare l'ipotesi che 2 non riceva; allora il palleggiatore si allarga mentre l'ala dopo il taglio riesce in angolo per tirare. Diag. 13



Coach Boniciolli, a questo punto, ha fatto una breve digressione su come gli esercizi debbano essere di una semplicità “imbarazzante”, in quanto è inutile perdere tempo per spiegare esercizi complessi. E’ passato, poi, ad illustrare qualche esercizio di 3 c. 2. “esercizio bellissimo che però non deve prevedere una difesa ad L statica, perché assolutamente irrealistica. Allora la partenza deve essere come da diag. 15. In cui l’obiettivo dell’attacco è di andare il più velocemente possibile in avanti e quello della difesa di tornare il più velocemente possibile.



Il difensore con la palla palleggia vs. centro e passa consegnato all’altro difensore che passa ad uno dei tre attaccanti e partono tutti dall’altra parte. I tre attaccanti partono ravvicinati per allenarli ad aprire il campo e non correre dritti vs. canestro. Sul secondo passaggio illustrato dal diag. la palla esce e coach Boniciolli fa una digressione.

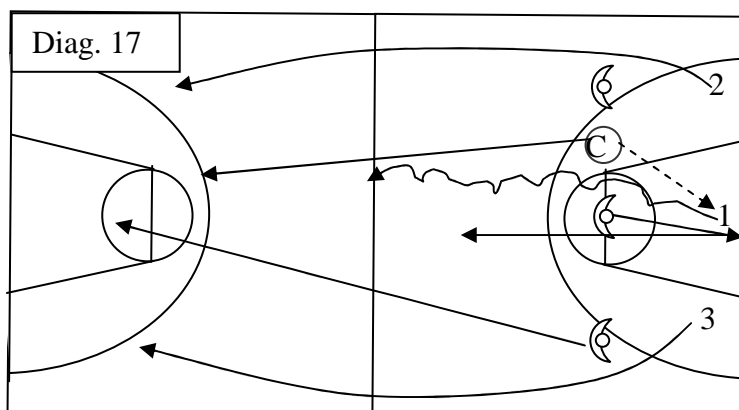


“ha sbagliato 3 perché anziché convergere vs. canestro ed andare incontro alla palla è andato vs. la linea di fondo. Deve invece, utilizzando i fondamentali senza palla, andare vs. canestro per:

- A. ricevere sotto;
- B. costringere il difensore a marcarlo liberando il passaggio per 1. Diag.16

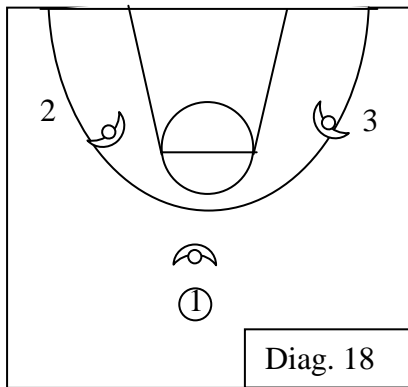
C’è sempre tempo per allargarsi di nuovo.

Si è passati poi al 3 c. 3. la partenza è quella classica in cui il difensore dell’uomo cui il Coach passa la palla deve toccare la linea di fondo prima di correre a difendere. Diag. 17.



In questo modo si stimola la massima velocità agli attaccanti. Fare un campo per allenare la velocità; 2 o 3 con immediate conversioni tra attacco e difesa per allenare la resistenza alla velocità. La conversione, con gli attaccanti che diventano difensori e viceversa, permette di non allentare la tensione e di far capire ai ragazzi che dopo aver attaccato bisogna difendere.

“Fare le correzioni senza diminuire l’intensità del ritmo, al volo. Ad es. sul taglio e rimpiazzo del passatore, spiegare all’uomo senza palla di non fermarsi ma di operare una esitazione che permette di aspettare il rimpiazzo o penetrare se il difensore si rialza.

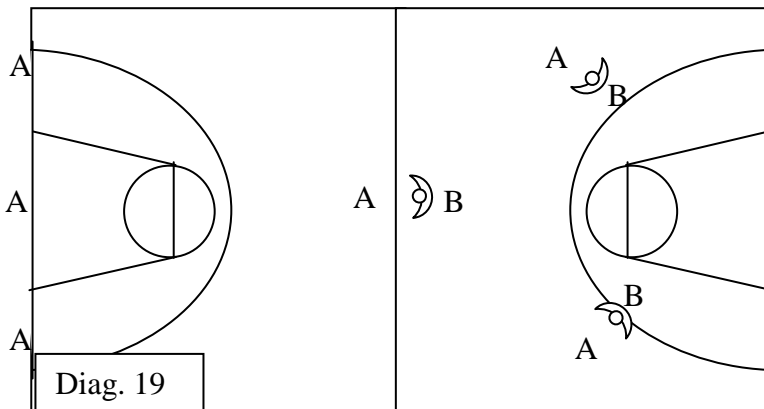


Diag. 18. Passo successivo; partire da una situazione di 3 c. 3 a 1/2 campo; regole:

1. attaccare subito;
2. 10/12 secondi per attaccare;
3. se l'attacco prende il rimbalzo continua l'azione;
4. se la difesa prende il rimbalzo, contropiede;
5. su canestro il coach rimette per il contropiede.

E' un esercizio che consente di lavorare sugli spazi, sulla tecnica individuale, sui movimenti senza palla ecc.

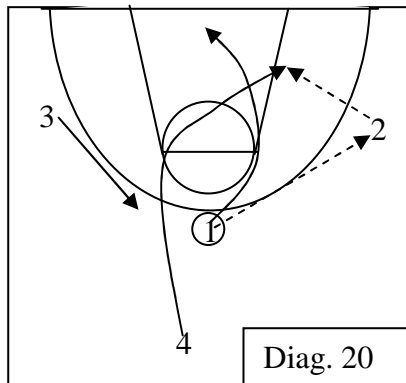
La progressione prevede l'esercizio illustrato nel diag. 19.



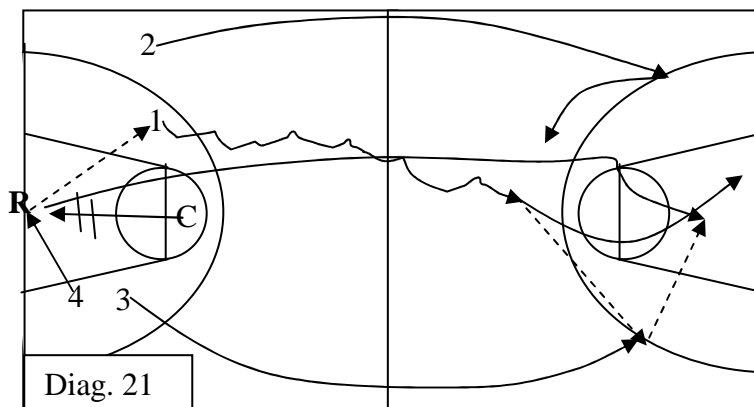
Due squadre A e B. Attacca A e sulla conclusione:

- ✓ se il rimbalzo lo prende A continua l'attacco;
- ✓ se il rimbalzo lo prende un giocatore B, fa l'apertura per il terzetto fuori campo che attacca contro gli A che diventano difensori;
- ✓ su canestro uno dei B fa l'apertura per i compagni che attaccano sempre contro gli A.

Gara a punteggio; insomma una conversione continuo attacco-difesa. Esercizio molto condizionante. Coinvolgiamo il 4° giocatore nel progressivo avvicinamento al 5 c. 5. Partendo da una situazione di 1/2 campo e simulando il rimbalzista che arriva dopo.



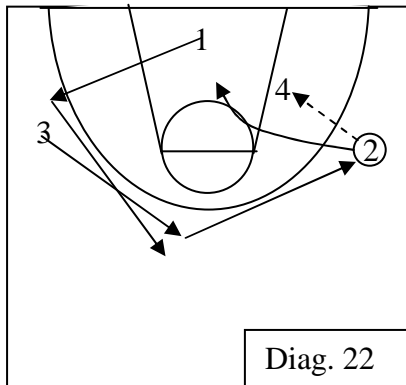
Diag. 20. I tre esterni fanno il lavoro che conoscono; il palleggiatore fa dai e vai mentre il terzo rimpiazza. Prima che 1 esca e 3 rimpiazza, 4 va verso il gomito opposto alla palla, esegue cambio di direzione e taglia vs. la palla; se riceve va a canestro, altrimenti si posiziona in post basso. Introduciamo, così il passaggio al post mantenendo la pressione sulla difesa anche se non riesce il contropiede primario; "dietro c'è gente che continua a correre". L'esercizio proposto è quello illustrato dal diag. 21.



Il timing dell'esercizio è perfetto; si avverte una ottima sincronia nei movimenti dei giocatori.

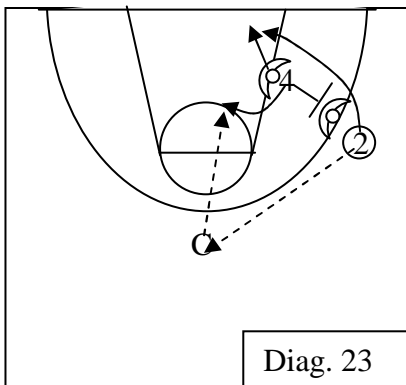
"E' facile difendere contro Charlton Mayer che temporeggia nell'uno c. uno e gli altri stanno fermi ad aspettare. E' difficile contro una squadra in cui si muovono tutti."

3

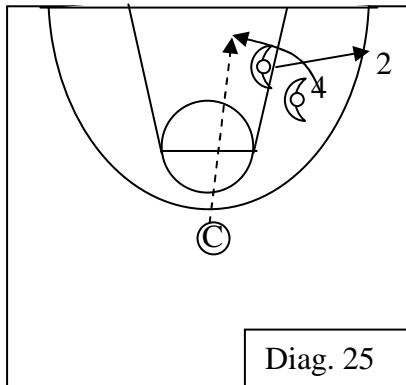
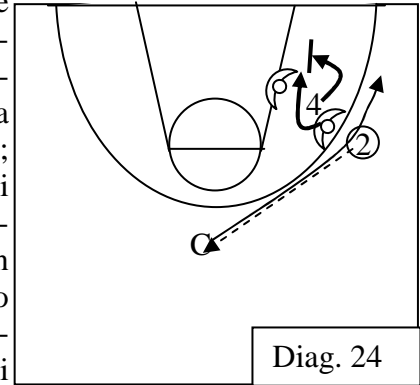


Diag. 22. Con palla al post basso, chiediamo a 2 di tagliare immediatamente per venire rimpiazzato da 3, rimpiazzato a sua volta da 1. *“prima chiedevo lo split, il blocco di 2 per 3 per dare tempo a 4 di giocare 1 c. 1. Poi mi sono reso conto che sul taglio immediato, c’è un momento in cui il difensore di 2 è cieco e se opta per guardare la palla, il passaggio dentro c’è”*

Se non riesce il passaggio a 4, 2 passa al centro, e la regola è che 4 porti un blocco cieco a 2.

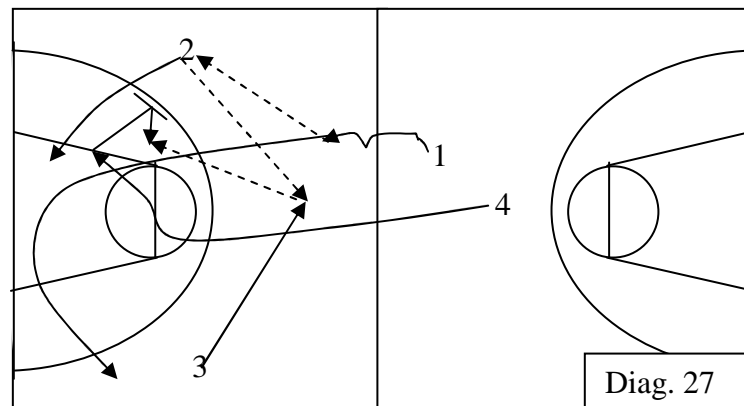
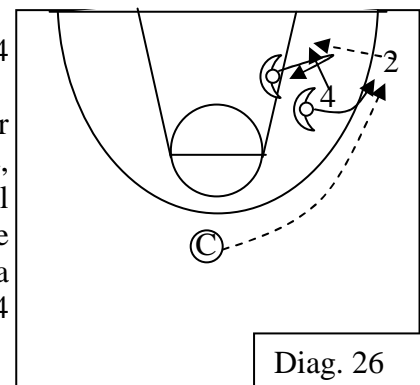


Introduciamo qualche lettura. Se il difensore di 2 cade sul blocco, 2 taglia provocando l’aiuto da parte del difensore di 4. Questo offre la seconda linea di passaggio; fondamentale base per i blocchi. Se invece il difensore di 2 cerca di passare in mezzo, 4 fa un mezzo giro dorsale sul perno per continuare a bloccarlo mentre 2 si apre in angolo per ricevere libero. Diag. 23 e 24.



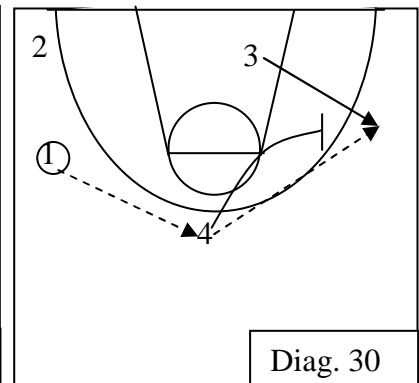
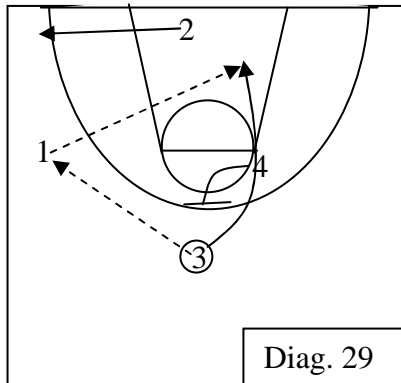
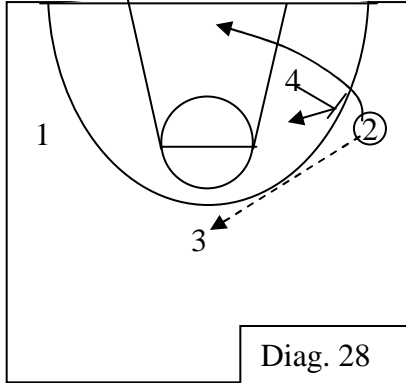
Se il difensore di 4 va su 2, 4 taglia dentro. Diag. 25.

Se x4 fa aiuto e recupero per dare tempo a x2 di inseguire, allora 4 prende posizione sul recupero di x4 per ricevere da 2 che comunque riesce a ricevere. Diag. 26. Sono 4 letture del blocco cieco.



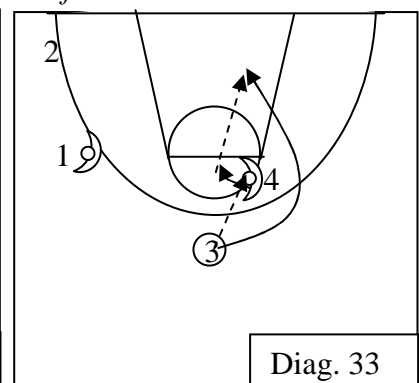
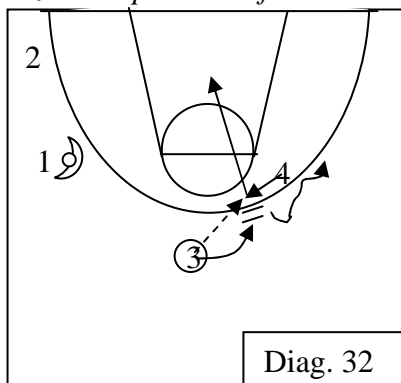
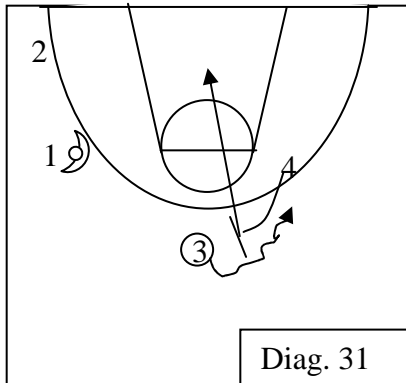
L’esercizio proposto è quello illustrato nel diag. 27. solita partenza con il tiro del coach da tiro libero. La conclusione è il blocco cieco di 4 per 2 e seconda linea di passaggio a 4.

Diamo continuità all'azione. Se non riesce la conclusione sul blocco cieco di 4 per 2. allora 3 ribalta per 1 mentre 2 esce in angolo sul lato della palla. 4, che è andato vs. palla per offrire la seconda linea di passaggio, continua e blocca cieco per 3 che può ricevere da 1. Altrimenti 3 riesce in ala mentre 4 si apre per ricevere, ribaltare e giocare pick and roll. (diag. 28-30). Coach Boniciolli fa ripetere tutto il movimento (4 c. 0)partendo da situazione di tiro libero.

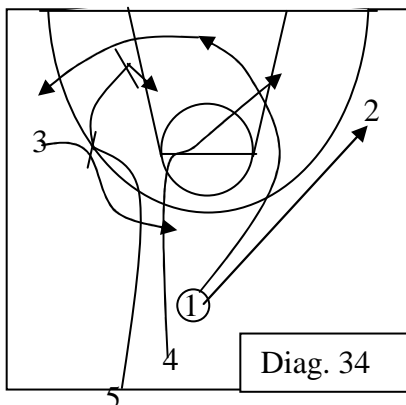


Se il ribaltamento non è possibile, allora 4 (sempre provenendo dal tentativo di offrire seconda linea di passaggio) porta un blocco sul palleggiatore (diag. 31); oppure riceve e ripassa consegnato a 3 (diag. 32); oppure, "molto efficace", riceve, fa un mezzo giro sul perno e passa dentro a 4 che lo sfrutta come posto di blocco (diag. 33). Nel giro frontale blocca col sedere il difensore di 3. Coach Boniciolli fa eseguire questa soluzione partendo come al solito da tiro libero.

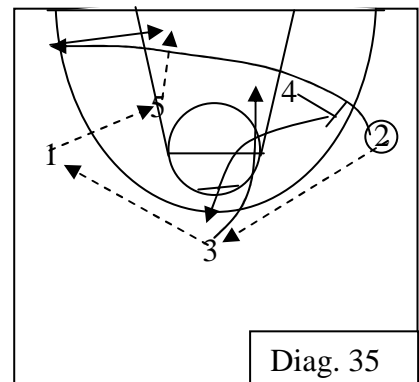
"come vedete si muovono tutti senza dare punti di riferimento alla difesa."

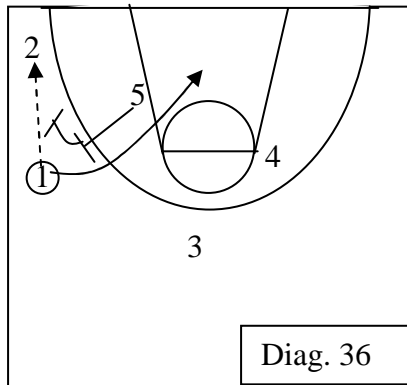


Inseriamo il 5° giocatore con l'obiettivo di farli muovere tutti, con un attacco di movimento e non di palleggio, fatto di circolazioni e non di attacco statico, con uso del palleggio per battere l'avversario ed ottenere buone linee di passaggio.



Chiediamo al quinto, mentre i primi 4 fanno i soliti movimenti, di portare un primo blocco a chi rimpiazza sul taglio di 1, ed un secondo blocco ad 1 che sta uscendo. Nei diag. 34 e 35 viene illustrato lo sviluppo. Coach Boniciolli fa notare il triangolo tra 1, 5 e 2; con 5 che occupa posizione di post medio dopo il secondo blocco e può passare a 2 che taglia. Diag. 34 e 35.

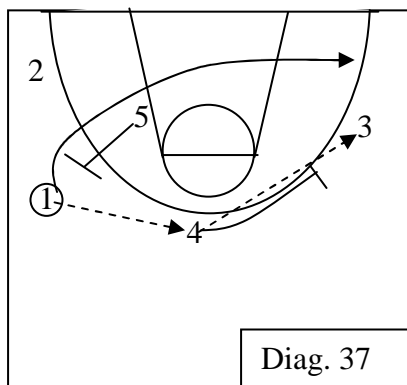




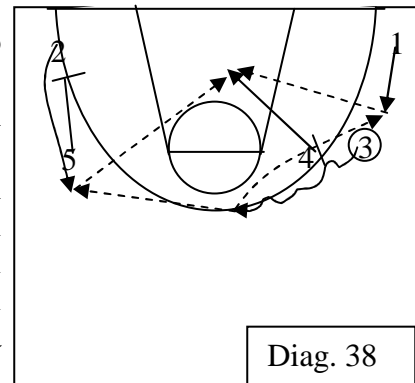
Se invece è 2 a ricevere, 5 porta blocco cieco ad 1 e, successivamente pick and roll a 2. diag. 36.

Coach Boniciolli fa eseguire le soluzioni illustrate nei diag. 35 e 36 col solito esercizio partendo dalla situazione di tiro libero. E' sorprendente come i ragazzi le eseguano al primo tentativo senza esitazioni.

Coach Boniciolli chiede di eseguire varie soluzioni, componendo tutto il gioco e soffermandosi su 1 ribaltamento; diag. 37 e 38 che seguono da diag. 35.



Sul ribaltamento a 3 attraverso 4 che aveva portato il blocco cieco a 3, 5 blocca per 1 mentre 4 porta il pick and roll a 3 che è uscito. 2 esce in angolo e si offre per il triangolo sul pick and roll passando lui al rollante. Il triangolo si può fare anche con 2 che ha ricevuto blocco da 5.



Coach Boniciolli fa eseguire questa soluzione ai ragazzi e subito dopo chiede un applauso per loro. *“hanno capito lo spirito dei movimenti – ha detto coach Boniciolli avviandosi a conclusione – che sono di una estrema semplicità. Questa non è una transizione che chiunque può far vedere ma una serie di movimenti ispirati da due cose fondamentali; la comprensione del gioco e l'applicazione di alcune regole che gli vengono offerte. Cambieranno allenatori ma resterà loro la capacità di applicare delle regole a qualsiasi sistema di gioco. Unitamente a ciò occorre saper utilizzare i fondamentali individuali in un sistema di gioco con una serie di letture delle situazioni. Se riusciamo a far questo abbiamo raggiunto un buon obiettivo facendo lavorare i ragazzi sui fondamentali costruendo la comprensione del gioco e, soprattutto andando in palestra per giocare.”*