

Corso Allenatore Nazionale - Roma 9 - 22 luglio 2006

Coach Stefano Pillastrini

Il contropiede

**Palazzetto dello sport
13 luglio 2006**

“Questo è un argomento amato da tutti” ha esordito coach Pillastrini in apertura della lezione. “Non amo il contropiede molto organizzato; ne curo la mentalità durante gli allenamenti, senza tanti esercizi di 2 o 3 contro zero o attacchi in soprannumero, ma con tanta intensità in difesa.

In genere si parla di contropiede da palla rubata, da rimbalzo e da canestro subito.

Da palla rubata lo fanno tutti e non c'è molto da parlare; da rimbalzo va organizzato; da canestro subito si vede se c'è una squadra che cerca sistematicamente di giocare in contropiede.

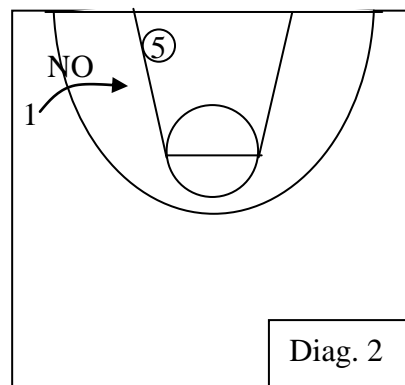
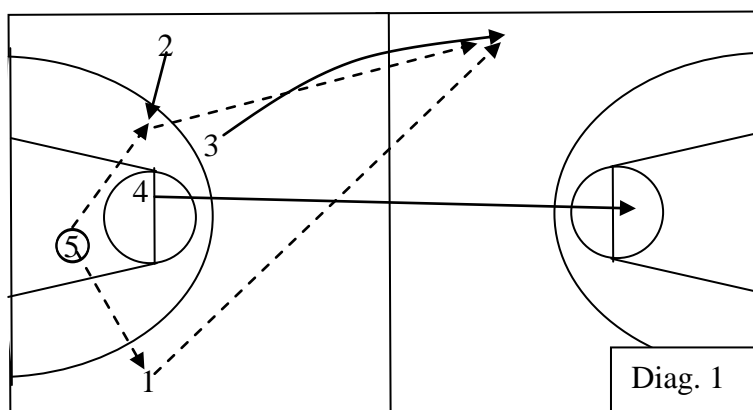
La mia idea è quella di andare in contropiede se vedo il canestro immediatamente, altrimenti preferisco iniziare il gioco normale a metà campo. Si parla molto di transizione, anche al fine di non fare prendere fiato alla difesa avversaria e di attaccarla quando non è ancora preparata.

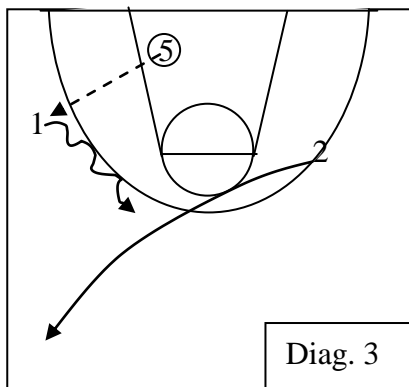
Secondo me la regola dei 24” impone una riflessione. Se consideriamo che ci vogliono 6” tra ricerca di contropiede primario e portare la palla avanti, 6-8 “ per iniziare il gioco, restano 6” per trovare le soluzioni. Non c'è tempo per la transizione. Secondo me si fa se si ha una squadra fatta di giocatori in grado di trovare sempre la soluzione, altrimenti c'è il rischio di perdere il controllo del gioco.

Il contropiede da palla rubata non lo alleno in maniera specifica; esercizi + contropiede sistematico, 3 contro 3 con palla consegnata ad un terzetto, 3 c. 3 o 4 c. 4 chiamando cambio da attacco a difesa, occupazione spazi ecc.”

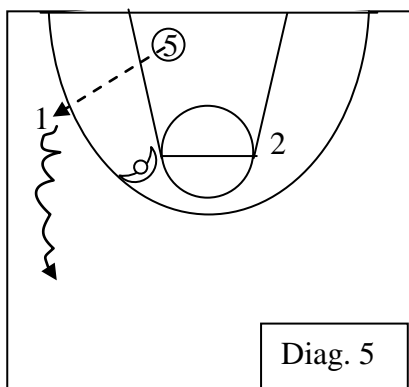
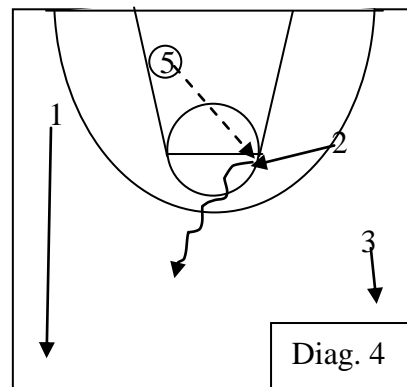
Da rimbalzo catturato invece si entra nelle regole.

Iniziamo dall'apertura; la guardia dalla parte della palla sta vicino alla linea laterale, l'altra dalla parte opposta pronta ad andare verso il centro. Il 4 sprinta a canestro senza guardare la palla; il 3 sprinta vs. canestro sempre dalla parte di 2 e guarda la palla dopo aver passato la metà campo, pronto a ricevere il passaggio lungo. Pillastrini non vuole che la guardia vicino alla palla vada incontro al rimbalzista. (diag. 1 e 2)

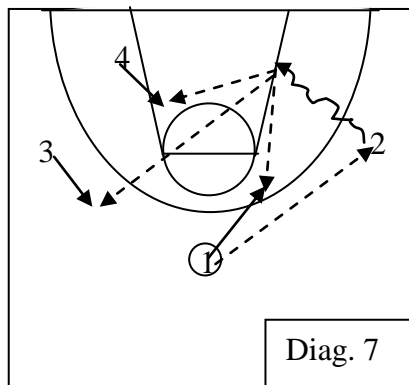
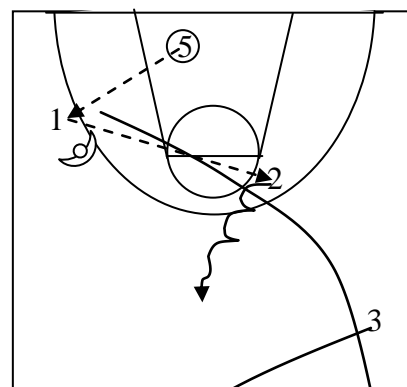




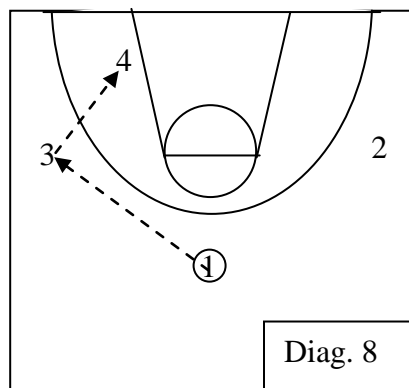
Se 1 riceve e non c'è possibilità di passaggio lungo porta la palla in palleggio vs. centro mentre 2 occupa la corsia dove è avvenuta l'apertura. (Diag. 3)
Se la palla va a 2, è lui che porta in palleggio con 1 che spinta sulla propria corsia. (diag. 4).



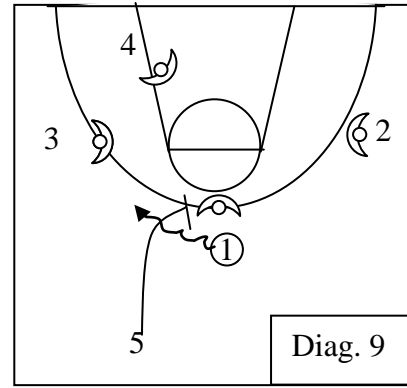
Se il centro è occupato, il ricevitore porta lungo la corsia, anche se è preferibile al centro. (diag. 5)
Se il ricevitore viene marcato può passare all'altra guardia che avanza in palleggio. In quest'ultimo caso il 3 va ad occupare la corsia opposta mentre 1 passa dietro al palleggiatore e va nella corsia libera. (Diag. 6).

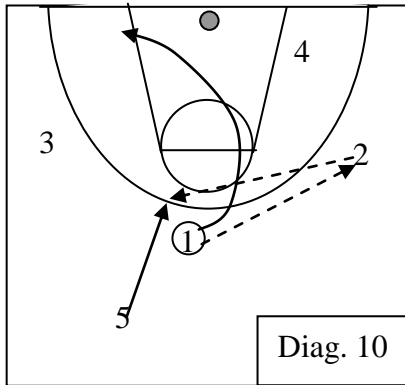


Arriviamo alle soluzioni. Dopo il passaggio del palleggiatore sul lato si può:
1. giocare in penetra e scarica; (diag. 7);
2. passaggio al giocatore interno; (diag. 8)
3. pick and roll aspettando l'arrivo del rimbalzista. (diag. 9)



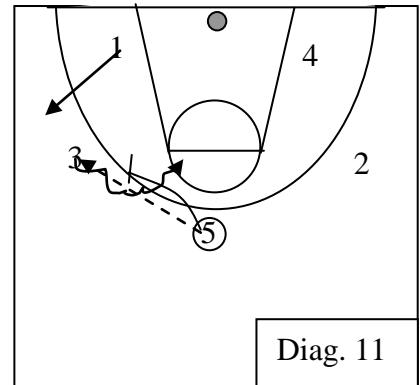
Si può tirare anche da 3; è preferibile però che non ci sia tiro da 3 al primo passaggio ma che più giocatori tocchino la palla.



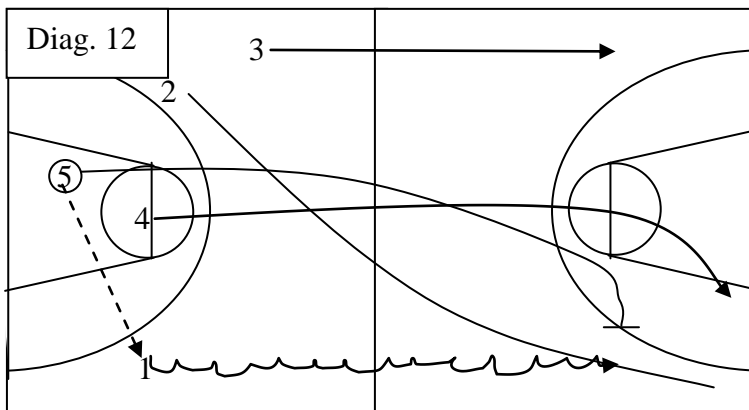


Diag. 10

Se non c'è nessuna delle conclusioni viste prima, passiamo alla situazione successiva. (diag. 10)
1 passa a 2 e taglia liberando lo spazio per 5 che può anche tirare da tre.
Altrimenti ribalta per 3 e gioca in pick and roll con lui. (diag. 11)



Diag. 11



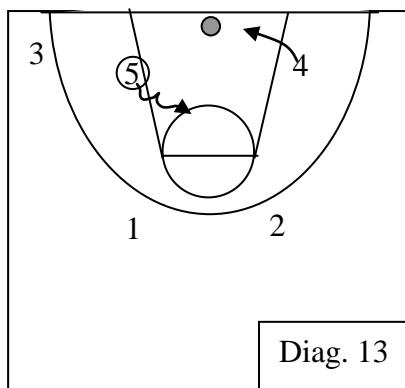
Diag. 12

In caso di conduzione laterale de contropiede, sempre pick and roll; il rimbalzista va a bloccare il palleggiatore. (diag. 12).

Comunque quando si arriva dall'altra parte subentra il problema della gestione dei ritmi e della selezione dei tiri, Regola aurea è quella di rispettare le caratteristiche dei giocatori.

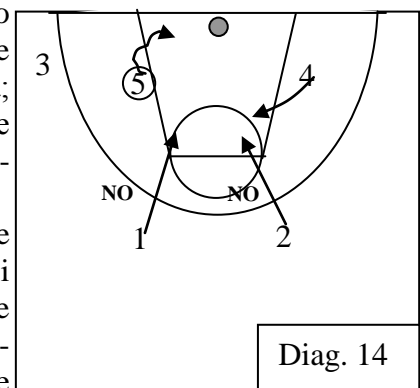
Le idee fondamentali sono:

1. portare palla dentro con passaggio o penetrazione;
2. occupare gli spazi.

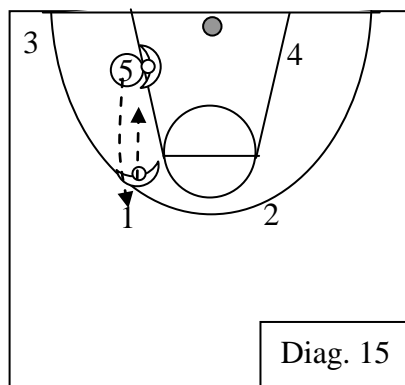


Diag. 13

Con palla al giocatore interno (diag. 13) Pillastrini vuole l'altro lungo dalla parte opposta; 1 esterno sull'angolo dalla parte della palla e gli altri 2 in posizione di guardia.
L'interno con palla **deve** tentare l'1 c. 1 rapido. L'altro esterno si muove come da diagramma 13 e 14, mentre gli esterni non debbono intasare l'area, a meno che il difensore non volti loro le spalle.

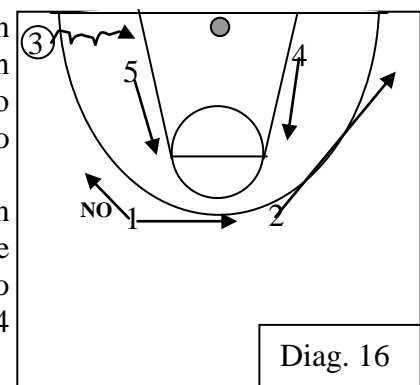


Diag. 14



Diag. 15

Se c'è raddoppio sull'interno con palla, c'è lo scarico. Diag. 15. In caso di penetrazione dell'esterno in angolo i giocatori si muovono come da diag. 16.
Pillastrini fa notare come non vuole che 1 si muova dietro le spalle del penetratore, a meno che - dice - non si giochi con 4 esterni.



Diag. 16



L'idea di portare la palla dentro in penetrazione è valida anche in caso di scarico ed in caso di pick and roll.

Concludendo Pillastrini ha ribadito che creare l'istinto del contropiede, significa togliere la paura di sbagliare il passaggio.

Certamente giocare in contropiede può comportare di commettere errori. Non bisogna andare in frenesia, giocare senza determinazione o forzare inutilmente.

Dopo 8" è sempre preferibile entrare nel gioco normale.

“Anche se può sembrare strano io preferisco osare di più fuoricasa. Questo per creare insicurezza alla squadra avversaria, tenerla sotto pressione evitando così di farla diventare **leone**” ha detto coach Pillastrini, riprendendo il discorso su come creare la mentalità.

Usare il 5 c. zero per correre; ma soprattutto facendo contropiede sempre durante il 5 c. 5 su palla recuperata. Nelle gare far valere un punto il recupero della palla + contropiede, oppure far valere doppio il canestro realizzato in contropiede.

Giocando in contropiede lasciamo più libertà agli esterni di andare al rimbalzo, in quanto è più difficile il tagliafuori e spesso la palla dopo un tiro assume rimbalzi strani o, giocando in velocità, va in spazi vicino al canestro.

Per evitare il contropiede avversario ha concluso Coach Pillastrini – rispondendo ad una domanda – raccomando:

- ✓ gli esterni non vanno al rimbalzo;:
- ✓ uno va a cercare di fermare il palleggiatore;
- ✓ gli altri 2 lavorano sulle linee di passaggio;
- ✓ i due lunghi corrono indietro per intasare l'area.

Bisogna sapere che chi fa contropiede li subisce pure, in quanto facendo lavorare di meno la difesa avversaria “*quelli poi corrono di più*”. Inoltre chi tira di più va a tiri imprevedibili in cui è più difficile schierarsi per bloccare la transizione avversaria.