

UNO CONTRO UNO E COLLABORAZIONE A TRE

di Giulio Cadeo

Allena da anni a Varese, come allenatore delle giovanili, portando la squadra iuniores al secondo posto alle finali Nazionali lo scorso anno. Assistente da alcune stagioni in serie A, ha raccolto, l'eredità di Dodo Rusconi ed ha guidato con gran successo la Metis Varese.

La pallacanestro moderna, specialmente a livello giovanile, tende sempre più ad esasperare la pressione difensiva al fine di rallentare, o se possibile, bloccare le iniziative dell'attacco avversario soprattutto sul portatore di palla. Inoltre, vogliamo abituare i difensori a prendere e mantenere posizioni atte a negare facili ricezioni.

Dopo questa prima considerazione, ci siamo chiesti:

- Per quanto tempo un nostro ragazzo ha la possibilità di "manipolare" la palla?

* Il 50% del tempo di gioco lo "spende" in difesa;

* Il 50% del tempo di gioco lo passa in attacco (un solo giocatore su cinque ha il possesso di palla, quindi il 20% ciascuno).

A conti fatti, ogni nostro atleta gioca pochi minuti con il possesso di palla!

In virtù di quanto precedentemente esposto, stiamo dedicando molto più tempo a quest'aspetto del gioco e, negli esercizi soliti di fondamentali d'attacco con la palla, mettiamo particolare attenzione al "marcamento", alla "ricezione", al blocco per un compagno senza palla o a semplici "veli" (per le categorie minori), ma soprattutto cerchiamo di allenare le scelte (letture) che ogni giocatore deve poter effettuare in rapporto alla palla, all'avversario diretto, ai compagni, agli avversari dei compagni.

L'obiettivo è abituare i giovani atleti a prendere "giuste decisioni", operare delle "scelte" non pre-ordinate dall'allenatore con schemi o suggerite continuamente da bordo campo.

Sicuramente è una strada inizialmente difficile, che non dà immediati risultati, ma riteniamo valga veramente la pena percorrere.

PROGRESSIONE PER COLLABORAZIONE A DUE E A TRE

DAI E VAI - DAI E CAMBIA: COLLABORAZIONE A DUE

Vogliamo sviluppare il concetto di passare la palla e tagliare a canestro.

Si possono verificare situazioni diverse in relazione alla difesa (lettura della difesa).

ESERCIZIO DI UNO CONTRO UNO PIU' APPOGGIO

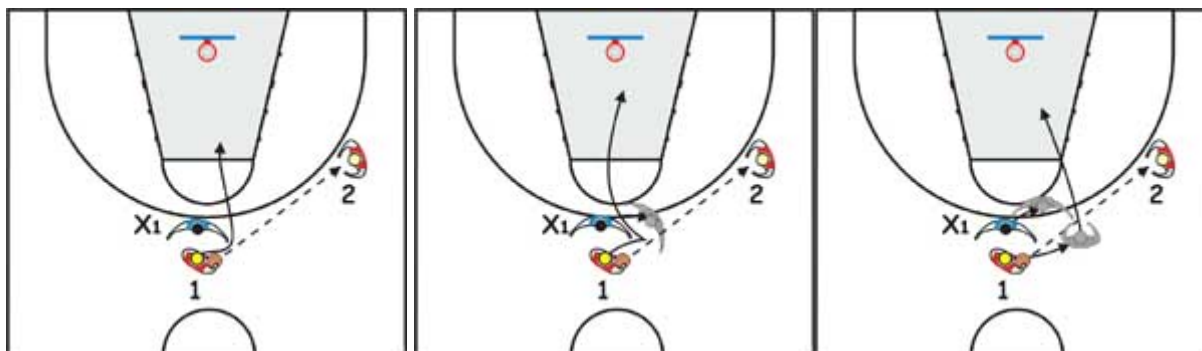
- Dopo il passaggio, la difesa non reagisce: taglio diretto a canestro (diagr. 1).

- Dopo il passaggio la difesa salta verso la palla in posizione d'anticipo (diagr. 2).

L'attaccante va verso la palla per farsi anticipare, poi taglia dietro con movimento back-door, con

cambio di velocità e direzione opposta con un "giro" dorsale.

Nel caso in cui il difensore si trovi in ritardo sul primo movimento dell'attaccante, quindi non anticipa, si potrà allora tagliare davanti al difensore (diagr. 3).



Diagr. 1

Diagr. 2

Diagr. 3

ESERCIZIO PER IL PASSAGGIO DI RITORNO

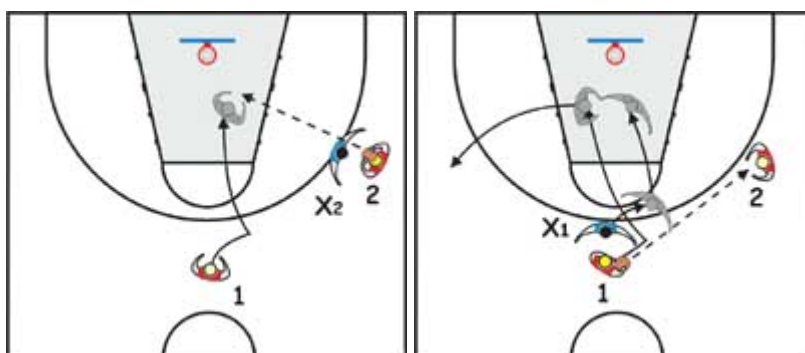
- Uno contro uno in ala e passaggio a 3, che esegue un taglio dalla punta (diagr. 4).

La progressione didattica da sviluppare è la seguente:

1. Difesa con piedi fermi, eseguire un passaggio in relazione alle braccia del difensore (posizione predisposta, poi libera).

2. Aumentare la libertà difensiva fino al confronto agonistico.

- Difesa sul dai e vai: l'attaccante non deve poter tagliare davanti. Il difensore deve sempre vedere uomo e palla (diagr. 5).



Diagr. 4

Diagr. 15

COLLABORAZIONE A TRE

Sviluppiamo un movimento di dai e vai in continuità inserendo alcune semplici regole:

- dopo il passaggio l'attaccante può giocare dai e vai diretto;

- se non si presenta questa possibilità, dare tempo (due o tre secondi) al ricevente (compagno) per giocare uno contro uno;

- se non c'è uno contro uno, muoversi verso la palla e giocare contro la reazione della difesa.

Progressione didattica:

- Esercizio di uno contro uno con due appoggi (diagr. 6);

- Esercizio di due contro due con un appoggio (diagr. 7);

- Esercizio di tre contro tre (diagr. 8).



Diagr. 6

Diagr. 7

Diagr. 8

CONCETTI DIFENSIVI

Cerchiamo di sviluppare sempre pressione difensiva sul giocatore in possesso di palla. Se si trova su di un lato, vogliamo tenere la palla sullo stesso lato non concedendo nè penetrazioni in palleggio al centro nè il passaggio. Sul fondo la difesa avrà ottenuto un buon risultato se l'attaccante non raggiunge l'area dei tre secondi.

I giocatori (difensori) ad un passaggio di distanza dalla palla devono anticipare (sulla linea di passaggio) il proprio attaccante.

ESERCIZI DI UNO CONTRO UNO PER LA LETTURA DELLA DIFESA

Rimpiazzo dall'ala alla punta, ricezione e uno contro uno (diagr. 9).

Progressione didattica:

a) Sviluppo dei fondamentali contro la zona:

- se la difesa tenta l'anticipo: strappa la palla e incrocio;
- se la difesa tenta di intercettare il passaggio: ricezione, giro e partenza uno contro uno;
- se la difesa "concede" spazio: tiro, oppure finta e penetrazione;
- se la difesa anticipa forte: taglio back-door.

b) Uno contro uno con difesa predisposta.

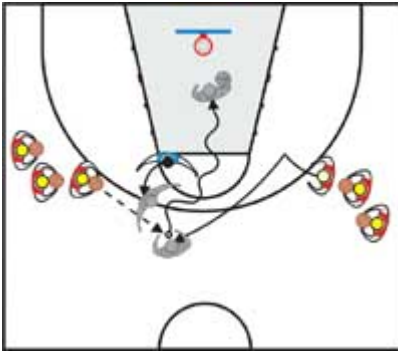
c) Uno contro uno agonistico.

Esercizio simile al precedente, con sviluppo in posizione di ala (diagr. 10).

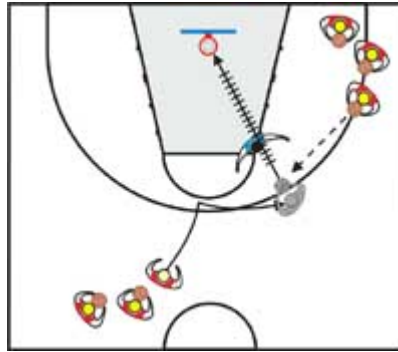
Successivamente, sviluppiamo una collaborazione a tre in continuità di dai e blocca, analizzando

situazioni diverse di lettura della difesa.

Ricordiamo che il giocatore che porta il blocco deve chiamarlo al compagno (segnale vocale) e, dopo l'esecuzione, deve giocare per creare una nuova linea di passaggio.



Diagr. 9



Diagr. 10

ESERCIZIO DI 3 CONTRO 3 IN DAI E CAMBIA

Situazioni di lettura della difesa:

- se il difensore del bloccato cerca di passare sul blocco: l'attaccante stringe il taglio sul blocco - movimento a ricciolo, curl (diagr. 11).

Se la difesa anticipa il movimento sul blocco: l'attaccante taglia dietro, back-door (diagr. 12).

Se il difensore passa in mezzo: l'attaccante si muoverà in allontanamento (diagr. 13).

Possiamo predisporre facili proposte alternative di gioco:

- esercizio di tre contro tre in continuità di blocchi ciechi (diagr. 14).

- esercizio di tre contro tre con blocco cieco del post basso (diagr. 15 e 16).

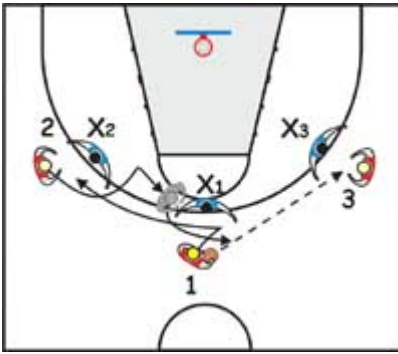
- esercizio di tre contro tre con blocco verticale (diagr. 17).

Diagr. 11

Diagr. 12

Diagr 13





Diagr 14



Diagr. 15

Diagr. 16

Diagr 17

ESERCIZIO DI 3 CONTRO 3 A META' CAMPO PIU' 3 CONTRO 2 A TUTTO CAMPO

L'attaccante che esegue l'ultimo tiro deve, prima di rientrare in difesa, toccare la linea di fondo campo.

ESERCIZIO DI 2 CONTRO 1 - TRECCIA A TRE

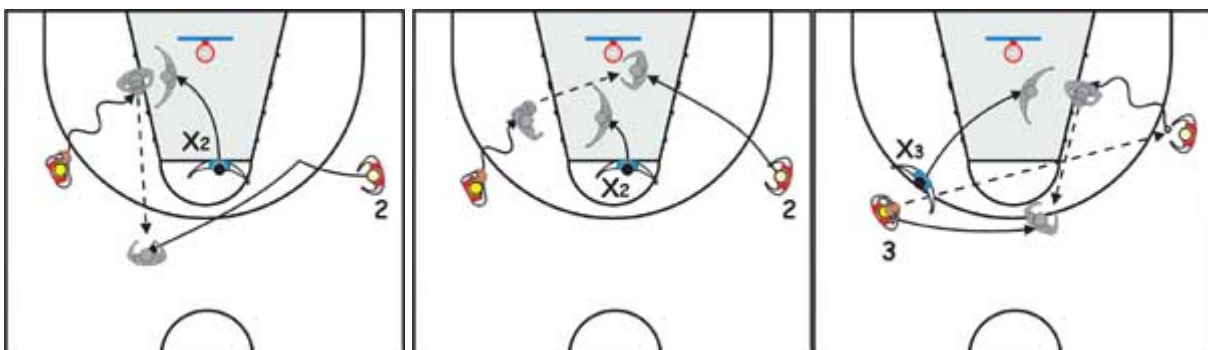
Almeno tre passaggi, chi esegue l'ultimo passaggio va in difesa e si gioca due contro 1.

SOLUZIONI

Uno contro uno con adeguamento dal lato debole - orologio (diagr. 18).

Uno contro uno e passaggio al "tagliante" dal lato debole (diagr. 19).

Recupero del difensore - aiuto difensivo - passaggio e tiro da fuori (diagr. 20).



Diagr. 18

Diagr. 19

Diagr 20

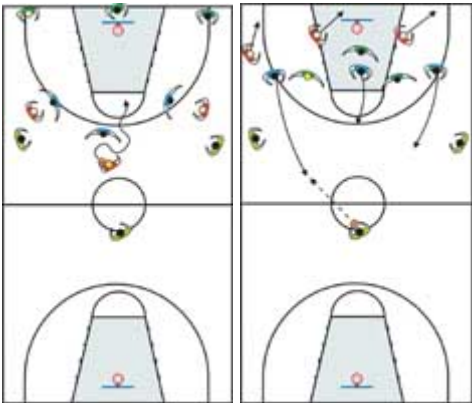
ESERCIZIO DI 3 CONTRO 3 A META' CAMPO PIU' TRANSIZIONE

Premiamo l'attacco che realizza il canestro o la difesa che recupera palla.

Dopo la prima azione di gioco, la squadra vincente corre a metà campo, recupera il pallone e gioca una nuova azione.

Se l'attacco prevale si esegue transizione attacco/difesa (diagr. 21).

Se la difesa prevale, i giocatori devono fare apertura all'appoggio "A" e poi correre a metà campo facendo transizione difesa/attacco (diagr. 22).



Diagr. 21

Diagr. 22

Hanno collaborato Lorenzo Lombardi, allenatore della squadra Cadetti, e Gianni Molina, assistente allenatore di Varese.