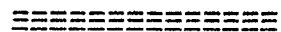


MOTION OFFENSE



In allenamento dobbiamo stabilire delle limitazioni all'attacco:

- 1) non palleggiare
- 2) fare un certo numero di passaggi prima di tirare
- 3) il post deve toccare la palla un certo numero di volte.

- usare le cose su cui abbiamo lavorato

- usare quattro passaggi, a meno che non vogliamo la palla al post alto o un tiro in lay-up

- lavorare sulla lettura della difesa Giudica e concentrati tutto il tempo.

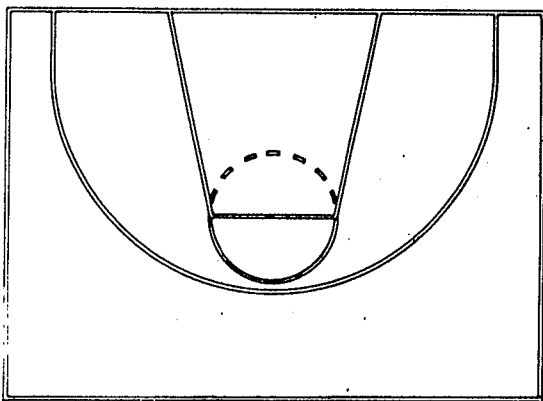
- tre cose che migliorano il nostro passaggio: 1.finta di

passaggio; 2.trattenere la palla contando fino a due; 3.afferra la palla,tieni le mani sopra i gomiti e sii pronto ad afferrarla.

- In campo abbiamo troppi giocatori che non si muovono senza palla

- Dobbiamo migliorare l'angolo di blocco e quello di taglio

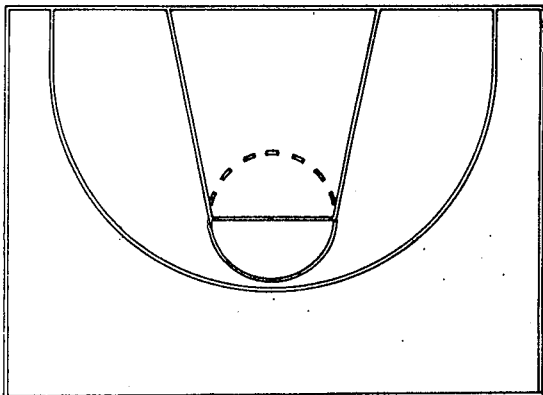
- Il nostro problema viene dal fatto



che muoviamo la palla troppo velocemente e non lasciamo che le cose vengano da sole

- La palla reagisce all'uomo. Prepara gli uomini a giocare senza palla.

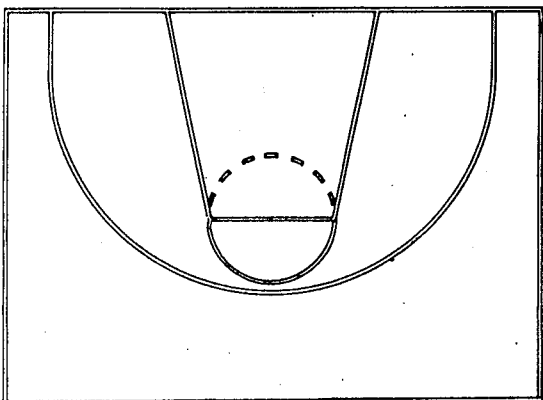
- Puoi aiutare qualcuno a liberarsi con il movimento della palla, per un



migliore angolo di passaggio o per sfruttare un blocco

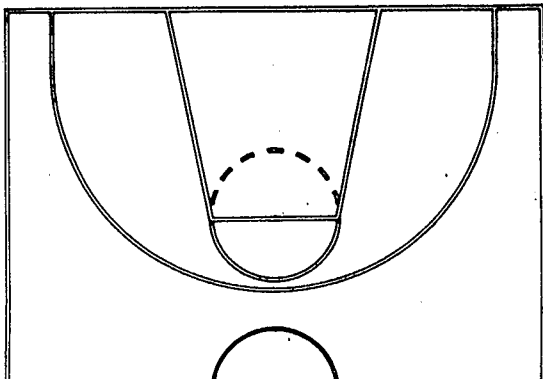
- Tre cose vogliamo fare con un blocco discendente: 1. taglio dietro; 2. taglio stretto; 3. allontanarsi. In

un blocco cieco, vogliamo: 1. andare in punta; 2. andare dietro; 3. saltare fuori con i piedi rivolti a canestro.



- Non passiamo la palla sulla linea di fondo a meno che il ricevitore sia deciso a prendere il tiro o possa andare verso canestro.

1985-86 VS OHIO STATE:

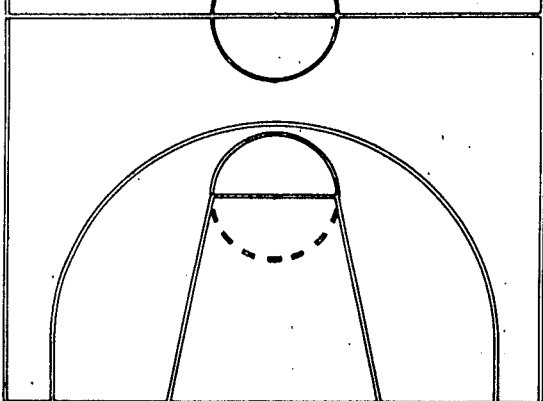


- Molto attivi contro Sellers: fintare il passaggio, fintare il tiro, infilarsi tra le sue braccia.

Rick deve essere molto attivo, non fare cattivi tiri, non giochi

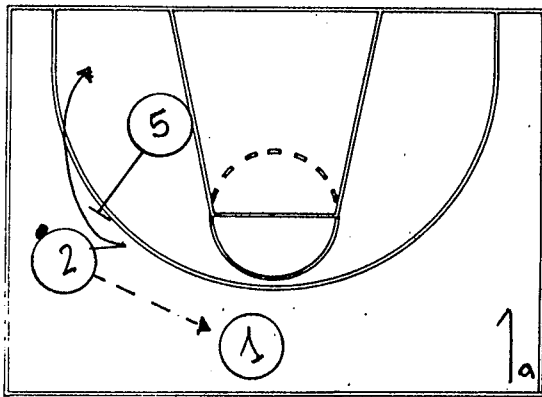
forzati. Prendere tiri non

ostacolati, non dare la palla dietro.



- Fare finte verso il canestro.

Tagli: vai vicino al difensore (su di lui) perchè ti lasci giocare e poi taglia.

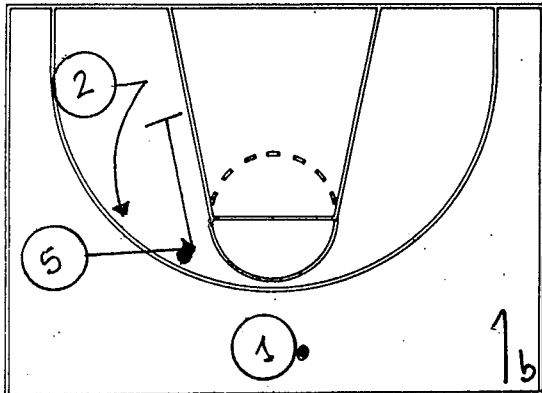


- Post: passo verso la palla per afferrarla in post.

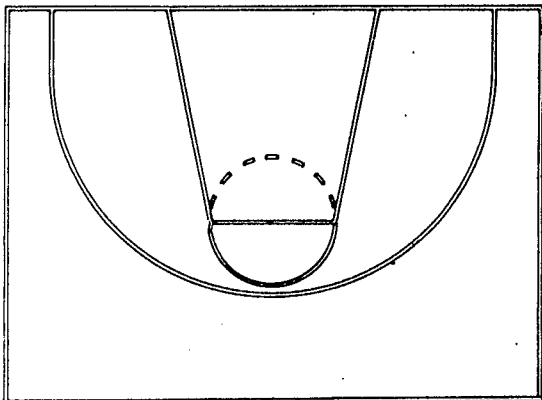
- Non fare un passaggio finchè il tiratore non si sia impegnato

- Sempre, quando vuoi bloccare, guarda il campo e valuta.

DIAGG 1a/1b:



Quando il tagliante legge la difesa in un blocco cieco ed esce fuori verso l'angolo, dovrebbe aspettare un blocco discendente se non è libero nella prima opzione (1a); 5 dovrebbe guardare basso e portargli un blocco (1b)

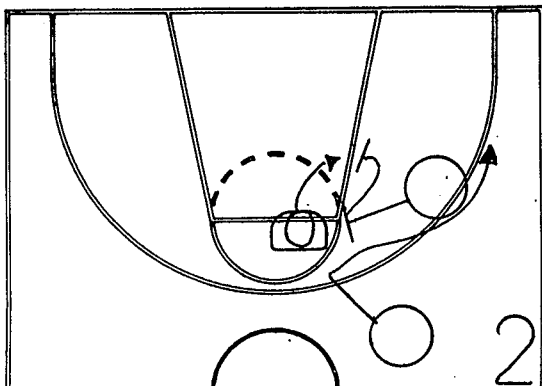


- Vogliamo arrivare al punto dove i nostri blocchi e tagli ci aiutano per avere un tiro.

BLOCCO DIAGONALE: il bloccante deve girare, guardare e muoversi.

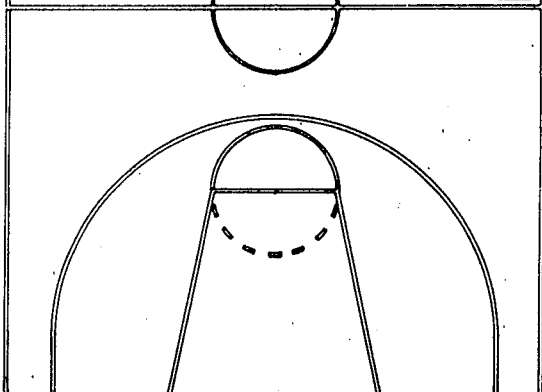
E' un movimento in tre parti.

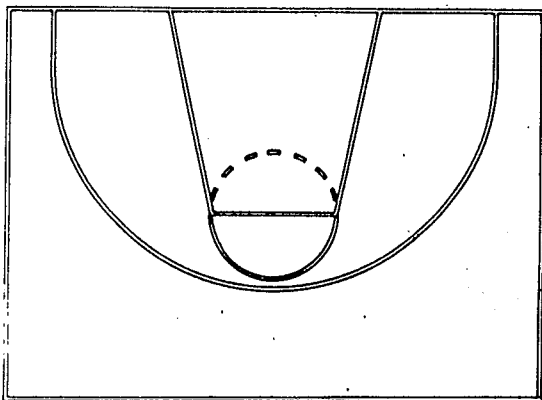
- Segnare canestri al di là di buone esecuzioni.



BLOCCA ALTO O ESCI FUORI:

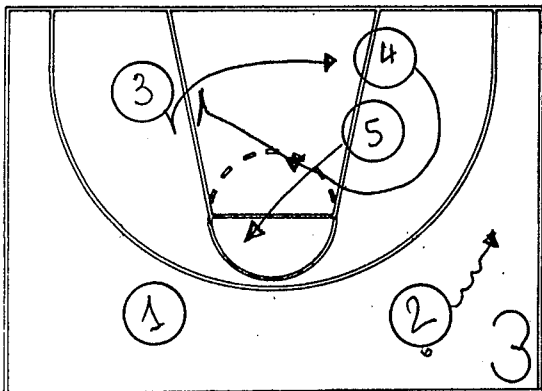
(DIAG 2) Quando il tagliante legge la difesa e si apre fuori, il bloccante può ripetere il blocco più basso per tenere il tagliante libero per più



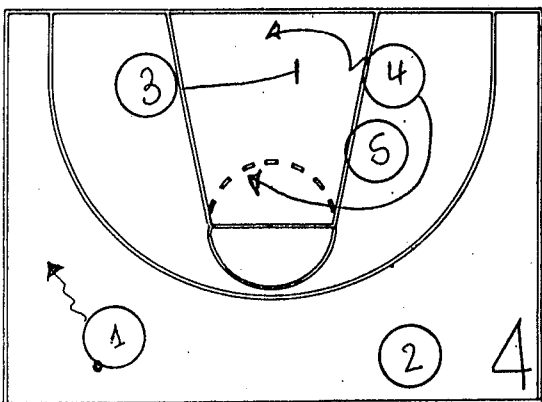


tempo. Il tagliante non deve voler andare sulla linea di fondo; legge la difesa e prende una posizione aperta. Il tagliante dovrebbe avvisare il bloccante di rimanere a continuare il blocco.

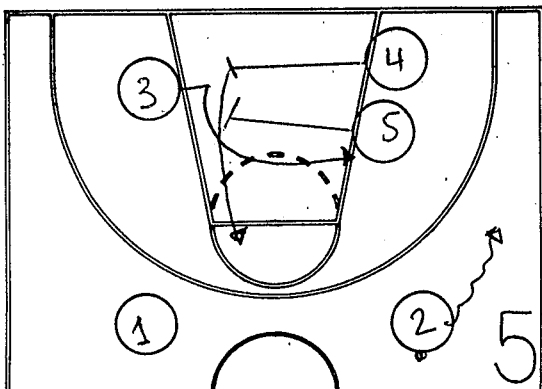
OPZIONI SUL GIOCO "TRIANGOLO"



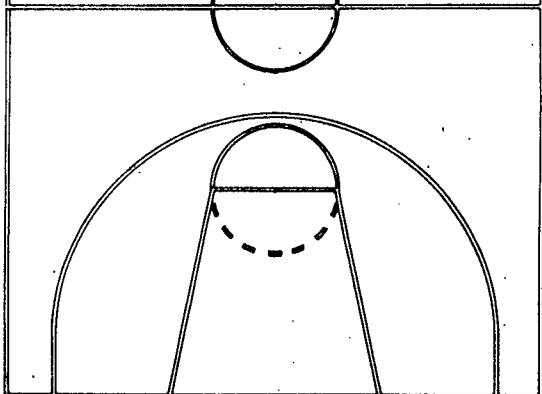
STRETTO (DIAG 3): La palla va verso lo stack. 4 taglia stretto, se non è libero va lontano e blocca per 3. 5 va post alto. Difendono sul tagliante e sul bloccante. Giochiamo Triangolo con due buoni trattatori di palla ed un buon tiratore esterno.



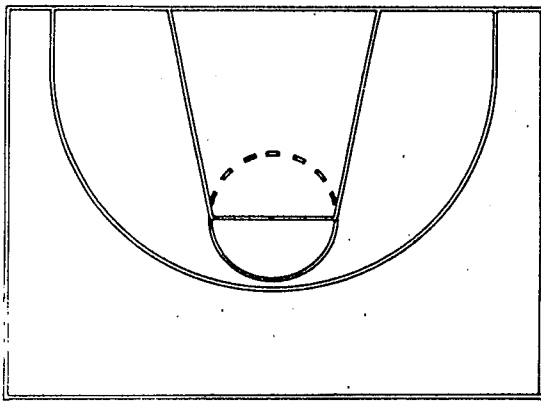
BASSO (DIAG 4): la palla va lontano dal blocco. 3 blocca diagonale per 4 che ha 2 opzioni: può tagliare basso oppure può tagliare alto fuori dal blocco di 5.



DOPPIO (DIAG 5): La palla va verso lo stack. 4 e 5 bloccano doppio per 3. Dopo il taglio di 3, 4, che è il più basso nel doppio, taglia stretto come in un blocco discendente.

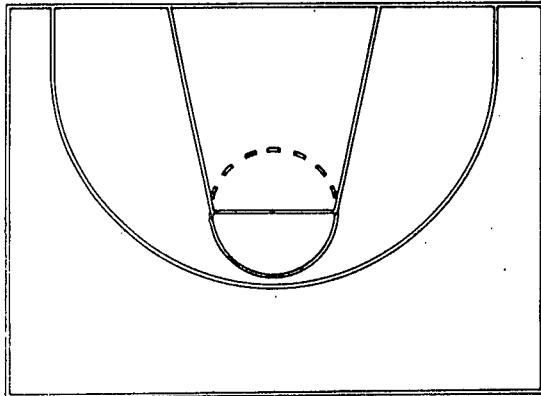


- IL NOSTRO ATTACCO E' LEGGERE LA DIFESA



- Sapere dove è la palla e riconoscere chi è il tagliante e chi è il bloccante.

- Trattenere la palla per 2 secondi.
- Migliorare i tagli e gli angoli di blocco. Leggere il giusto angolo di blocco.

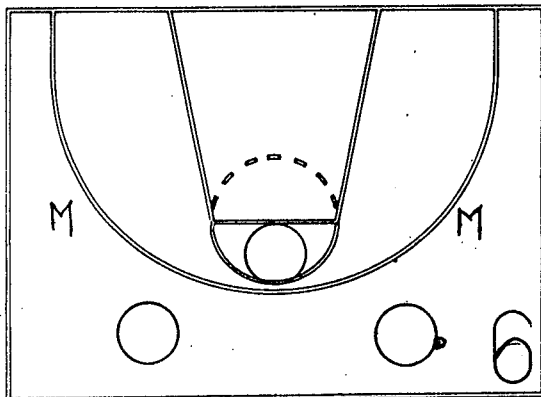


- Bada che la palla vada nelle posizioni di tiratore e di post.

- NON FERMARE (DONT KILL) IL PALLEGGIO SENZA SAPERE COSA FARE.

- Sii dove devi essere e riconosci cosa succede.

- Appena l'ala raccoglie la palla, qualcuno deve andare in post alto.



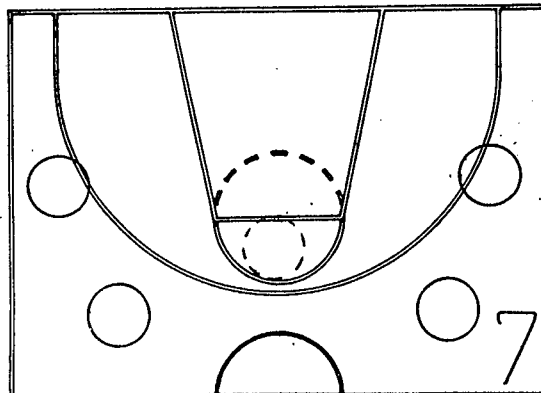
ATTACCO ALTO

(DIAG 6) Per allenare l'attacco alto, iniziamo con un esercizio con 2 guardie e un post alto. Nelle ali abbiamo due appoggi.

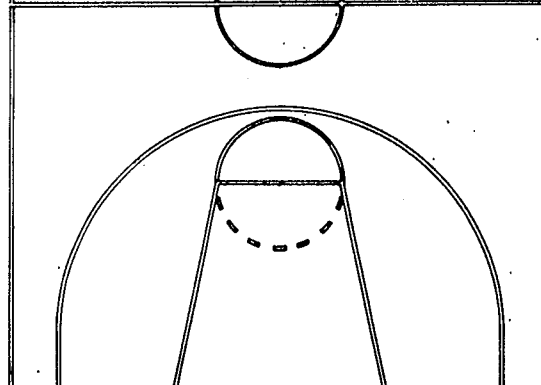
Debbono riconoscere:

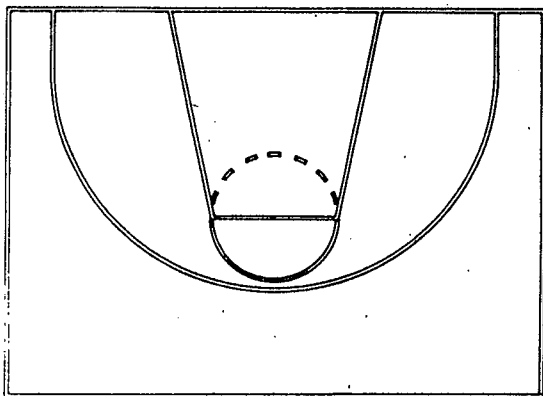
- 1) Blocco dietro;
- 2) Taglio dentro;
- 3) Incrocio delle guardie
- 4) Aperture.

Debbono fare un certo numero di passaggi prima di tirare.



(DIAG 7). Più tardi alleniamo l'attacco alto con una situazione di 4vs4e 5vs5.

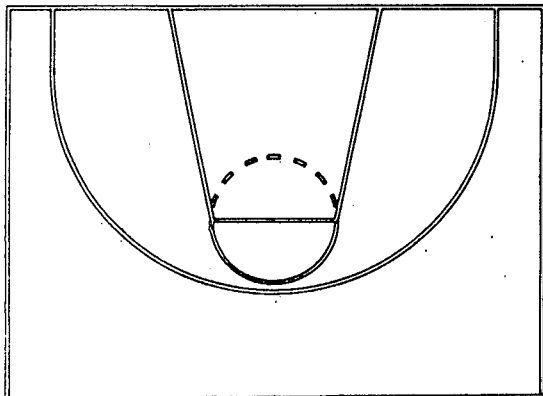




Dobbiamo riconoscere:

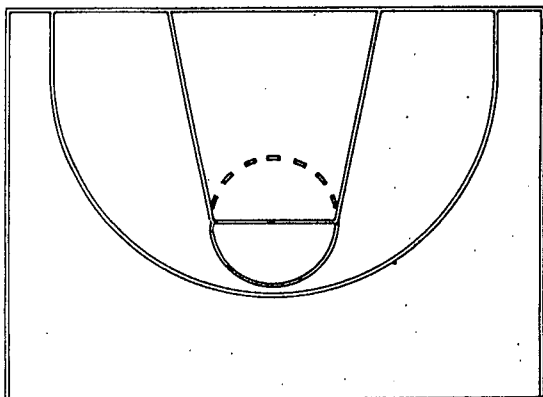
- 1) Blocco dietro;
- 2) Tagli dentro;
- 3) Incrocio guardie;
- 4) Aperture.

Passa la palla e regola il tuo taglio; per un tagliante è meglio essere in ritardo che in anticipo.



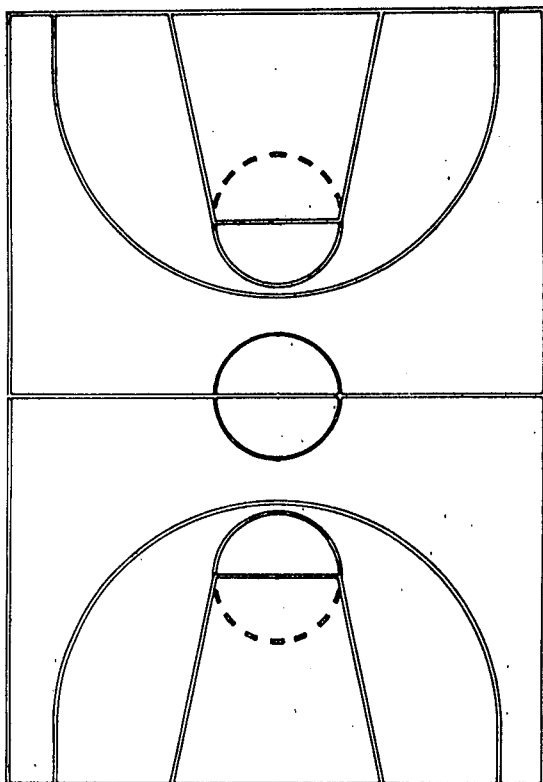
- Voi aspettate qualcosa che può succedere; dovete vederla e crearla.

Errori: mettere la palla sulla linea di fondo senza tirare.



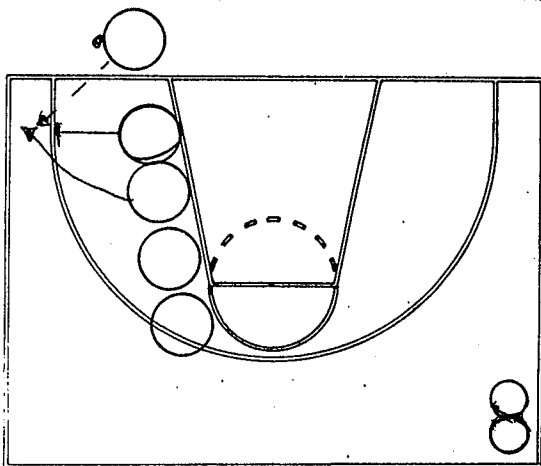
- Ogni volta che abbiamo un uomo sulla linea laterale, vogliamo un taglio dal post alto.

- Prendiamo la palla ed andiamo al tiro in 40 secondi; questo è il modo in cui dobbiamo giocare.



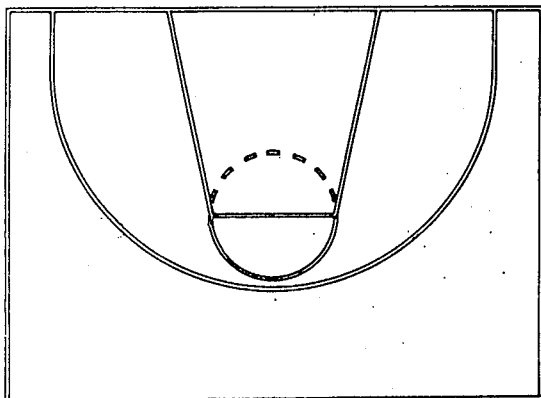
TRIANGOLO

Il miglior bloccante, nel gioco triangolo, deve essere riconosciuto dal tagliante. Quando blocca, il tagliante deve tagliare alto ed il bloccante deve tagliare fuori il difensore.



RIMESSA: (DIAG 8) Potrebbe essere una buona idea per rimettere in campo la palla.

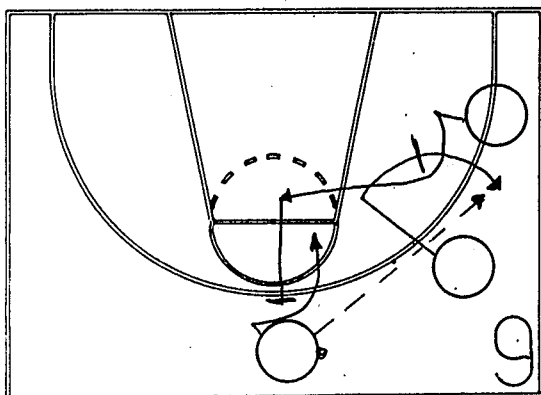
- Fronteggia il canestro, usa gli occhi come un'arma d'attacco, fai finte con gli occhi. Usa la visione e le finte per controllare l'attacco.



- Non passare in ritardo; è meglio un secondo prima che uno dopo.

TRIANGOLO

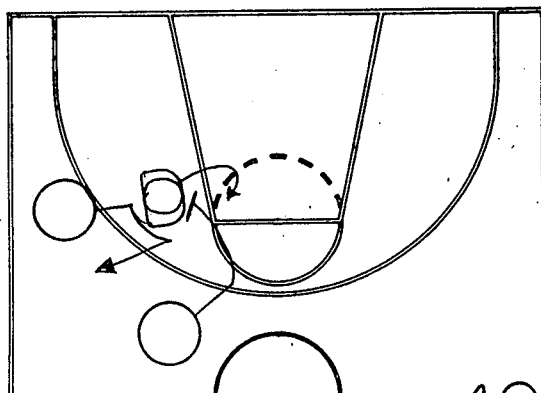
Giochiamo con il Triangolo quando il cambio difensivo non può essere efficace contro di noi. Portiamo ogni difensore debole a giocare dentro.



Non vogliamo la palla sulla linea di fondo; non possiamo fare niente con la palla lì.

3vs3 LATO DELLA PALLA (DIAG 9)

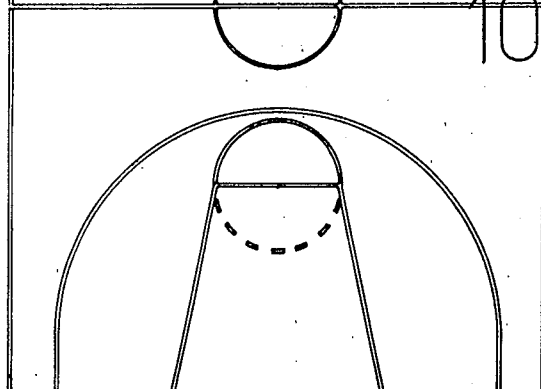
Può essere una buona opzione per giocare 3vs3 sul lato della palla.



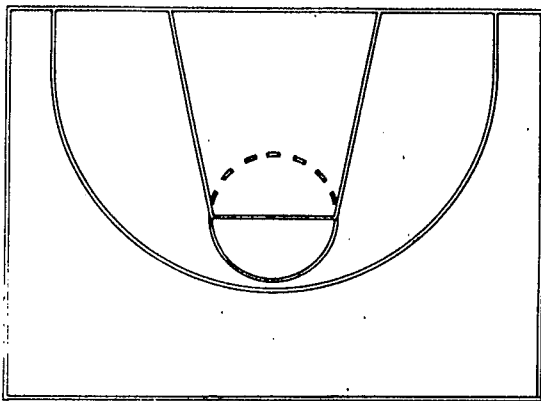
Può essere efficace in una situazione di 5vs5 se abbiamo dei blocchi sul lato d'aiuto.

LEGGERE LA DIFESA (DIAG 10)

2vs1 senza palla.



Concentratevi sulla posizione dell'uomo. Il tagliante legge la difesa, il bloccante anche ed aggiusta l'angolo di blocco.

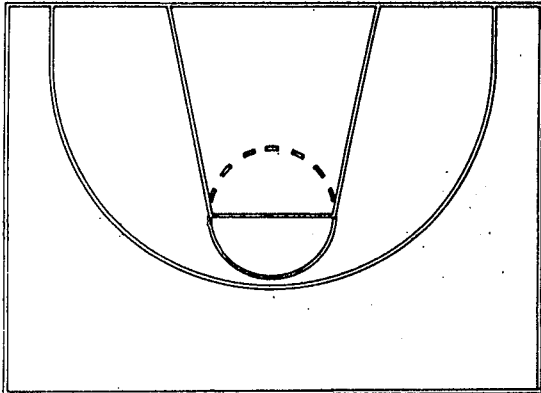


Segnamo PRIMA di aver preso la palla, non segnamo DOPO aver preso la palla.

- Bloccanti: non potete essere un bloccante guardando la palla.

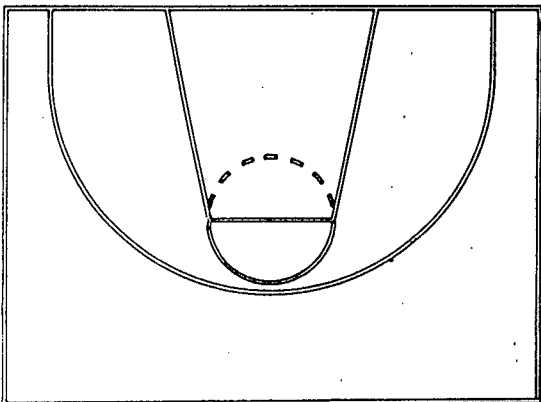
Guardate gli altri quattro uomini.

- Tieni gli spintoni fuori dal tuo gioco. Togli i falli di spinta, falli sconsiderati.



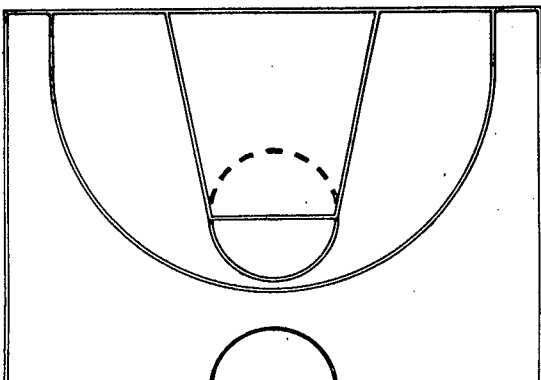
Se prendi buoni tiri e se non butti via la palla, vai a segnare.

Guarda cosa sta succedendo. Facciamo molti tagli circolari. Scegli il giusto angolo. Se non facciamo canestro, almeno giochiamo con l'intento di farne.

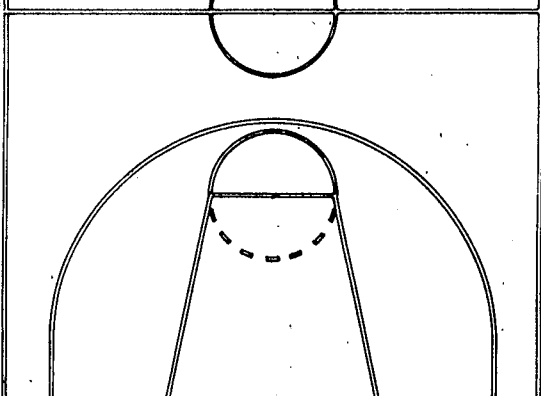


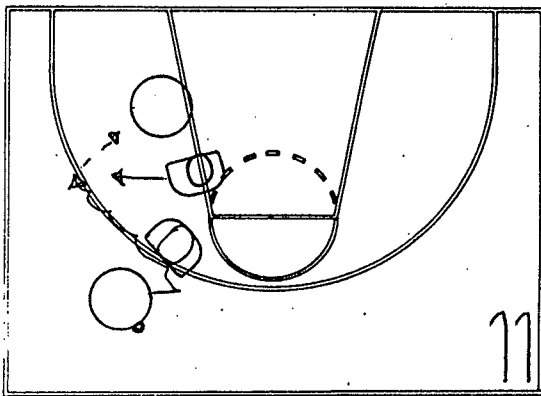
- Migliorare la lettura della difesa: in attacco dovete essere orientati verso l'uomo.

- Un giocatore intelligente è chi pone attenzione al gioco, chi guarda cosa sta succedendo.



- TAGLIO "V": il principale scopo del taglio V è quello di esasperare l'errore del difensore. Se è in posizione difensiva troppo bassa, lo portiamo ancora più in basso e tagliamo alto. Se è troppo alta, lo portiamo ancora più in alto e poi tagliamo dietro.



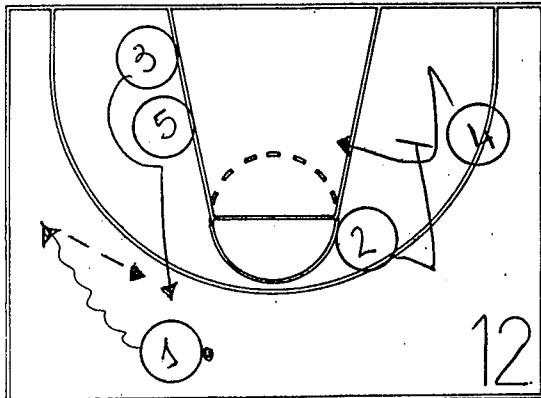


11

CONTRO IL CAMBIO DIFENSIVO

Quando la difesa cambia, vogliamo che il tagliante vada basso in un taglio dietro; automaticamente porta il bloccante ad essere libero.

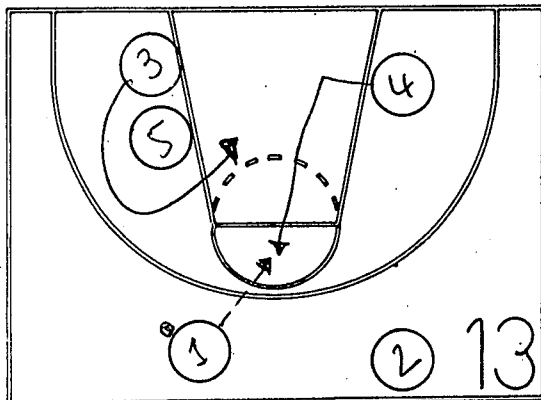
FINTA DI TIRO (DIAG 11)



12

Quando qualcuno abbozza ad una finta di tiro (LEAVES THE FLOOR), devi andare verso il post per farti difendere dal suo uomo, poi gli passi la palla (FEED <alimenta> THE POST).

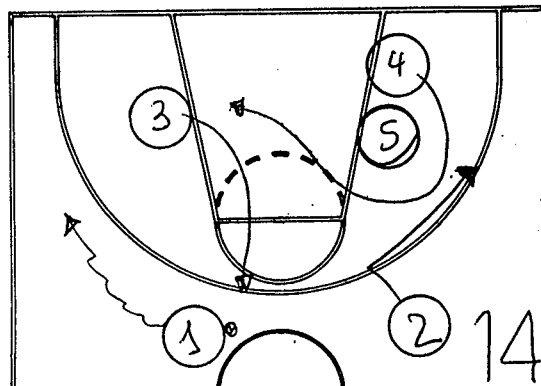
TRIANGOLO (diagg.12-16)



13

DIAG 12

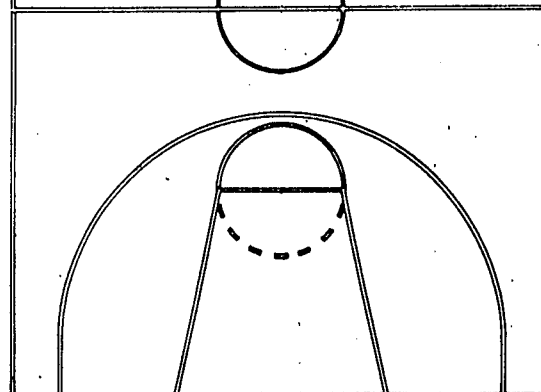
DIAG 13

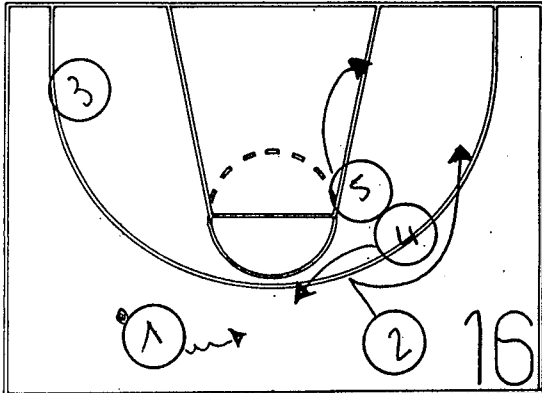
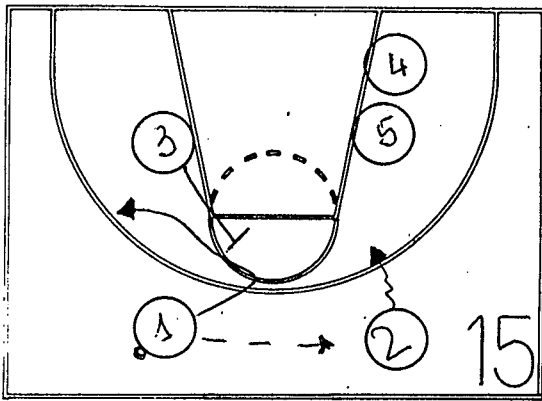


14

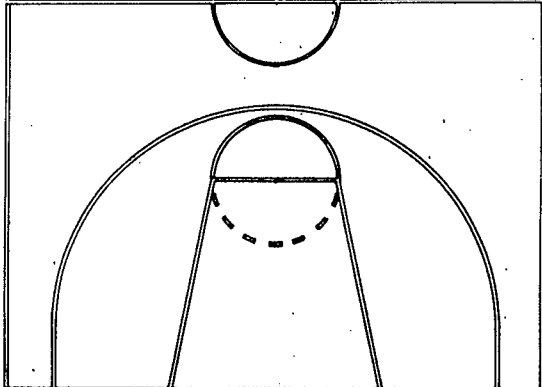
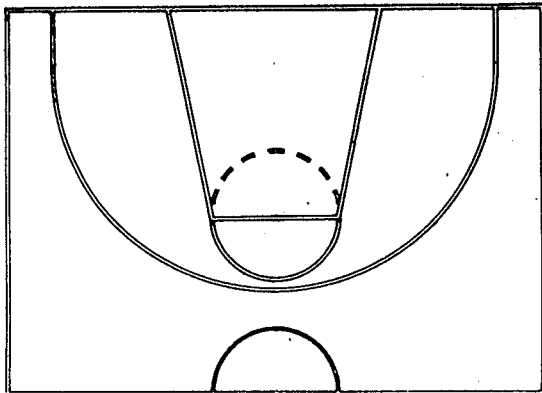
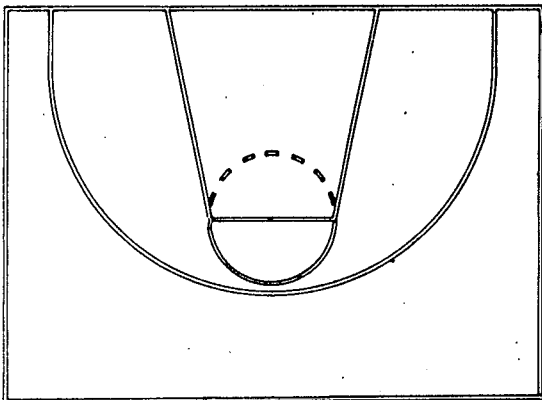
DIAG 14

REVERSE





DIAG 16 DOPPIA APERTURA



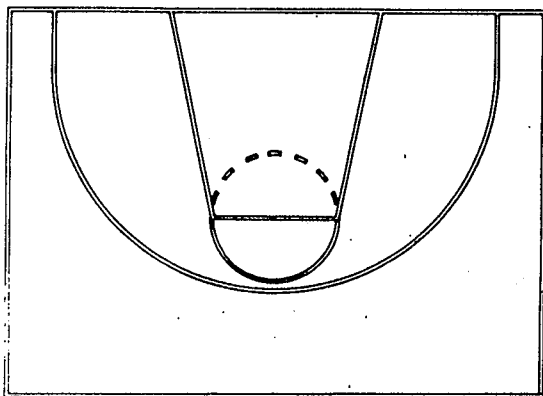
Non voglio che prendiate la palla da fermi, voglio che la prendiate in movimento. Se vuoi essere un giocatore mezzo somaro, puoi esserlo, ma questo non è il posto.

- La pallacanestro non è un gioco di situazioni predeterminate; è un gioco di reazione a quello che la difesa impone.

- Credete che lanciare la palla (drop the basketball?) sia parte del gioco. Questi sono errori umani che dovete eliminare dal gioco.

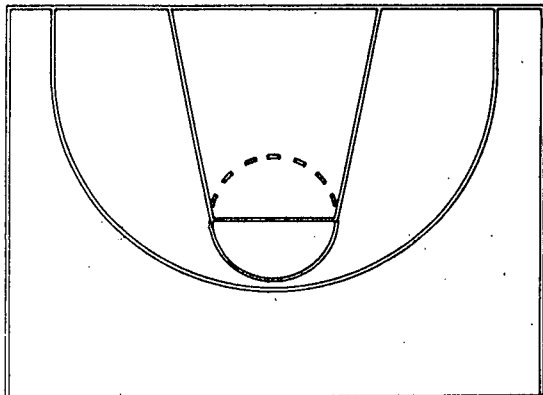
- Puoi cambiare un tiro in un passaggio, ma non puoi cambiare un passaggio in un tiro.

- Garantisco che i ragazzi che bloccano hanno le migliori opportunità per segnare.

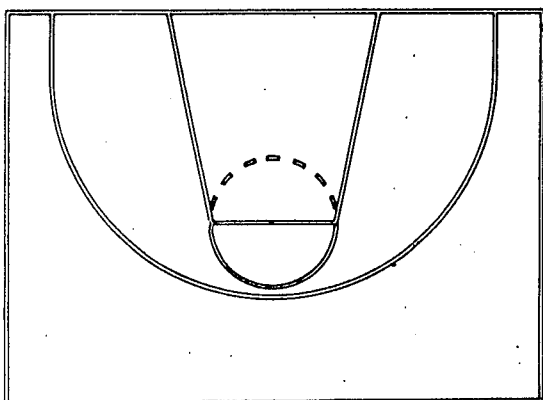


1

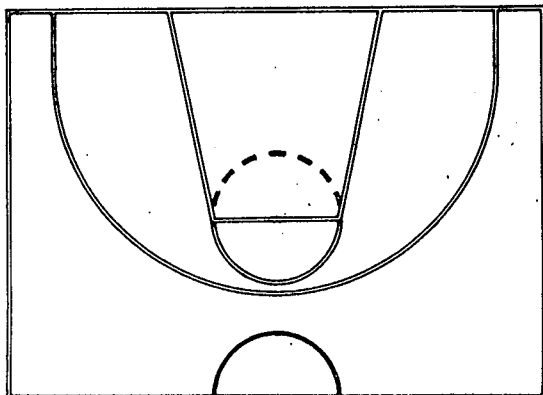
- La palla va a chi è nella giusta posizione.
- Scopi: bloccate meglio; vi trascinate, non bloccate. Portate la palla nella posizione per passare al tagliante. Giocate con troppo movimento e nessuno scopo.



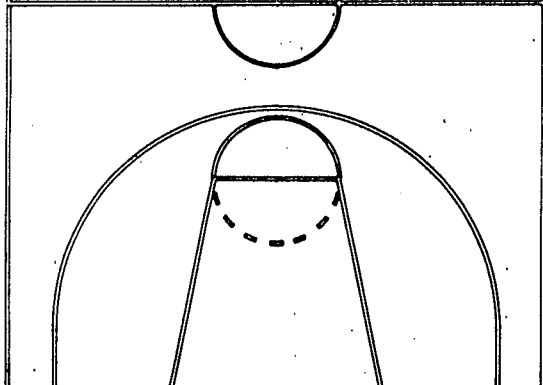
STEVE!, prendi la palla e guarda immediatamente il canestro.
Dimenticate il post libero molte volte quando la difesa aiuta su di voi.



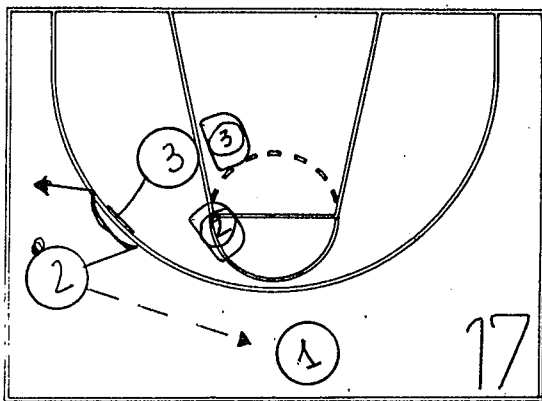
- Stiamo troppo fermi e nessuno si muove e blocca.
- Non vogliamo la palla al di sotto del prolungamento della linea di tiro libero (vs Louisville).



- Queste quattro cose sono valide: liberare Steve, dare la palla dentro a Deryl, dare la palla ad Andrei nel cerchio di tiro libero, dare la palla a Rick sulla linea di fondo.

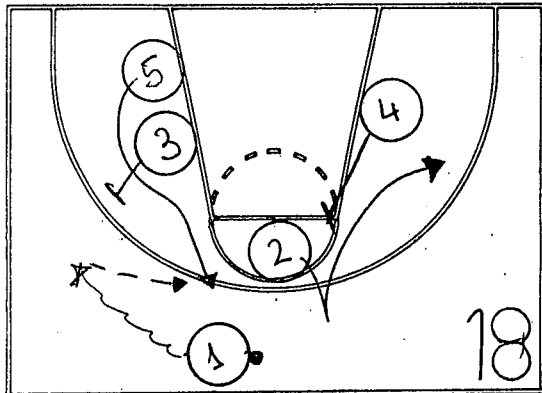


SCAMBIO DEI POST
Vogliamo giocare lo scambio dei post contro una squadra più alta e vogliamo dare la palla dentro in movimento perchè siamo più piccoli, ma più veloci.

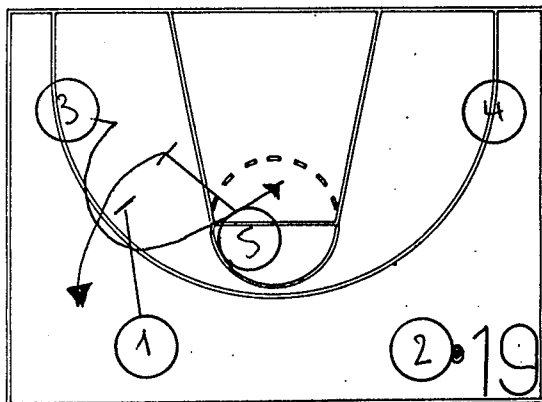


BLOCCO DIETRO (DIAG 17)

3, il bloccante, deve guardare il tagliante, portare il miglior angolo di blocco e tenere il blocco. Deve saltare fuori quando vede il tagliante andare verso canestro.



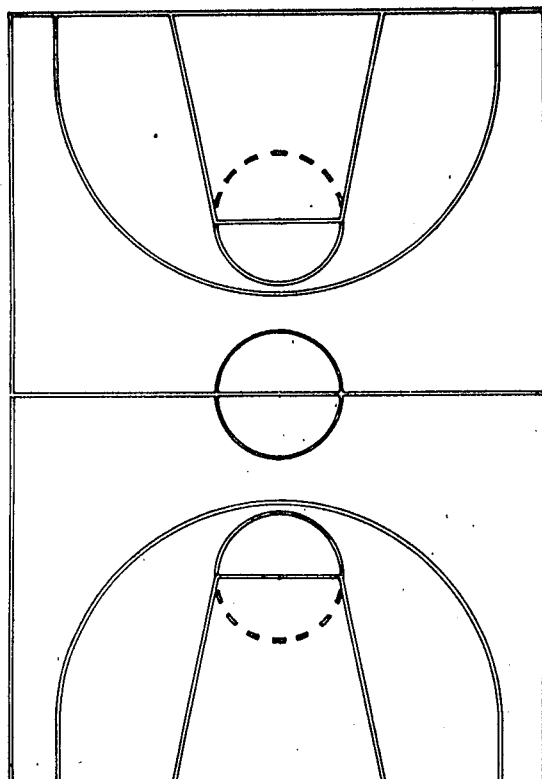
(DIAG 18) Il point man deve chiamarlo.

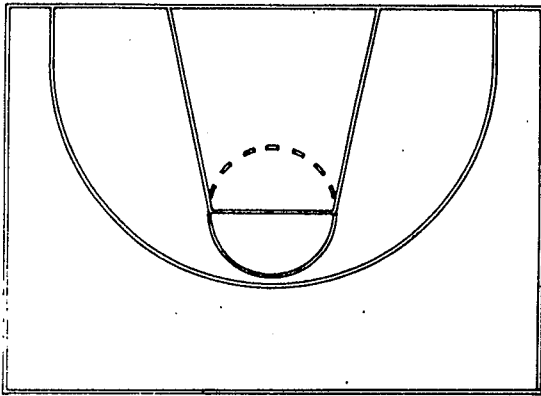


(DIAG 19) Il point chiama "DOPPIO!".

Possiamo mettere in gioco in ritardo Deryl Thomas, quando loro avranno poco tempo per trattenerlo.

- Non facciamo tagli circolari.
- Vogliamo che Rick abbia le stesse possibilità di prendere la palla vicino a canestro di quante ne abbia Steve Alford di tirare da fuori.
- Esecuzione: bloccare invece di muoversi verso la palla.
- Regolarmente: vogliamo rimettere la palla in gioco per Steve per un tiro da tre punti.
- Nello scambio dei post: vogliamo Steve in mezzo (sul perimetro) e

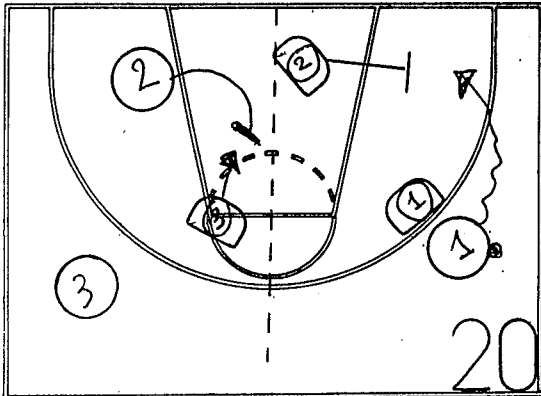




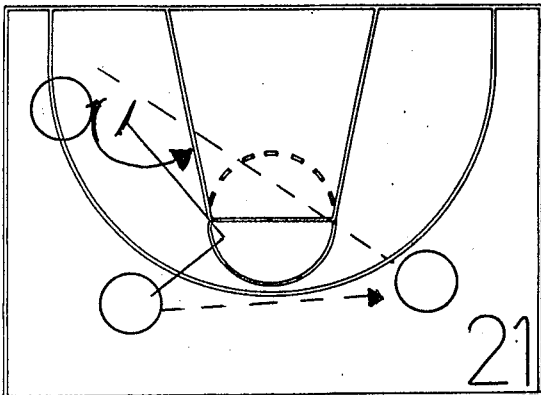
prepariamo un'uscita per lui sul lato destro.

- BLOCCANDO: in qualsiasi blocco, il bloccante deve guardare il tagliante ed il difensore, non la palla.

- TAGLIANDO: il taglio da solo non ti rende libero; deve esercitare il tuo taglio.

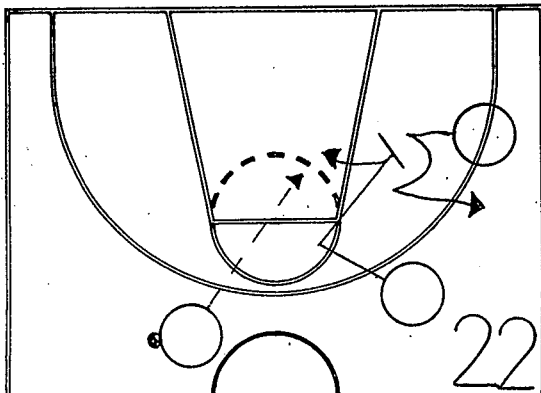


(DIAG 20 JULIO SALAZAR) Potrebbe essere una buona idea per tagliare fuori X3 quando sta ruotando verso la linea di fondo.



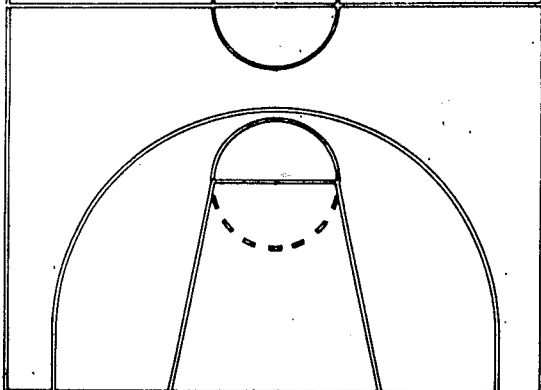
BLOCCO DISCENDENTE (DIAG 21):

l'angolo di taglio deve essere in linea con la palla. Leggi la difesa e taglia stretto quando la difesa è bassa; taglia basso quando la difesa è alta.

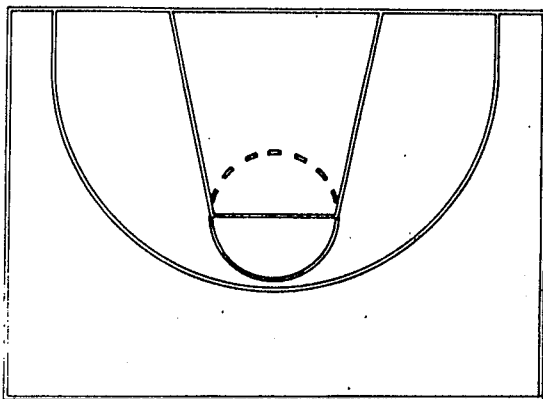


BLOCCO DISCENDENTE VS CAMBIO(DIAG 22)

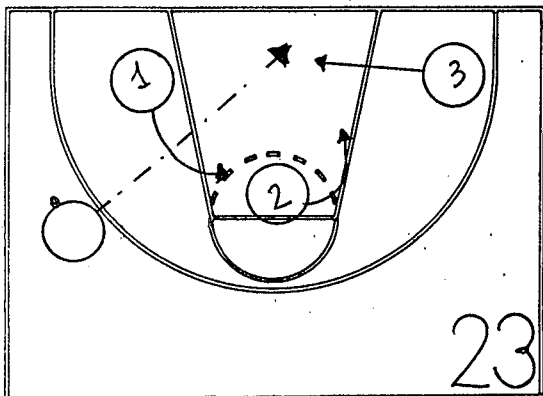
Quando la difesa cambia in un blocco basso, vogliamo che il tagliante vada basso; se taglia alto dovrebbe fare passo fuori per tirare da fuori, così il bloccante può essere libero.



Contro un cambio difensivo nella difesa a uomo, abbiamo bisogno di stare aperti e più alti, dobbiamo cercare il bloccante

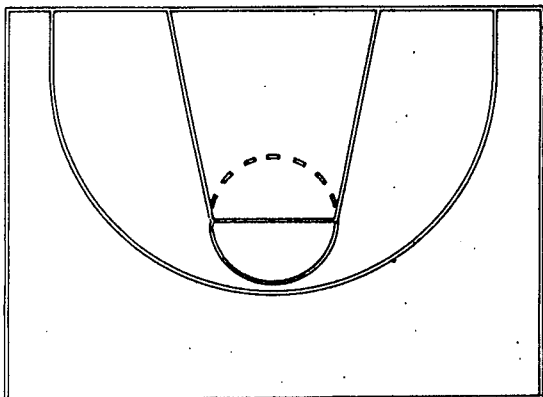


- Ognuno qui è bloccante; dobbiamo segnare fuori dai blocchi.
- Vogliamo Steve Alford al di sotto dei blocchi e mai alla stessa altezza, per usare un blocco dietro.
- POST: voi post siete bloccante e non post; la prima cosa che dovete fare è bloccare e non cercare la palla.

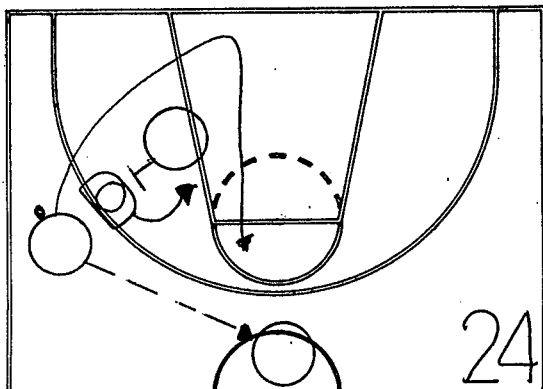


23

RIMBALZO D'ATTACCO (DIAG 23): Poiché il 75% dei tiri ricade sul lato destro del canestro, vogliamo che 1 ruoti verso il centro, 2 ruoti verso il lato destro e 3 deve seguire il tiro con intensità.



- I russi cambiano su tutti i blocchi; i blocchi discendenti non ci aiutano per niente. Vogliamo blocchi diagonali, tagliando basso ed uscire (blocco dietro) cercando il bloccante.

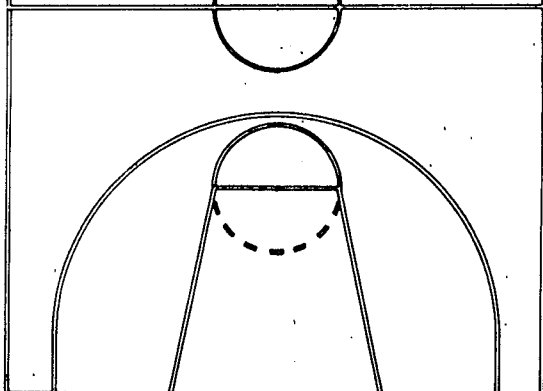


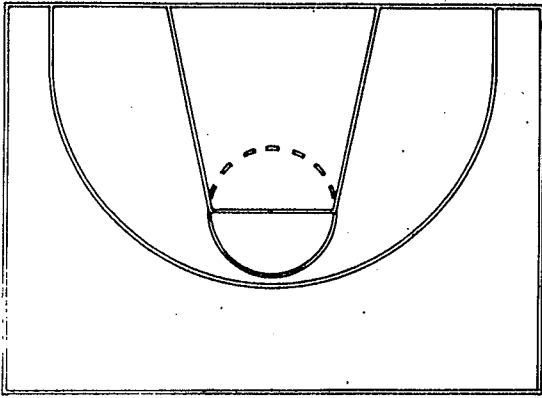
24

- Tutto il nostro gioco d'attacco è dichiarato a segnare prima di prendere la palla e non dopo aver preso la palla.

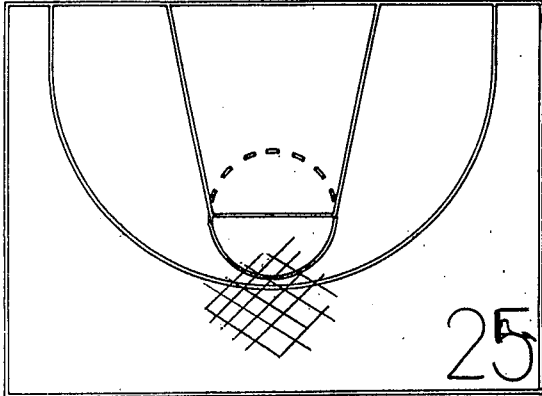
- BLOCCO DIETRO (DIAG 24)

Nei blocchi dietro tagliamo basso, se non siamo liberi fare taglio flash alto.



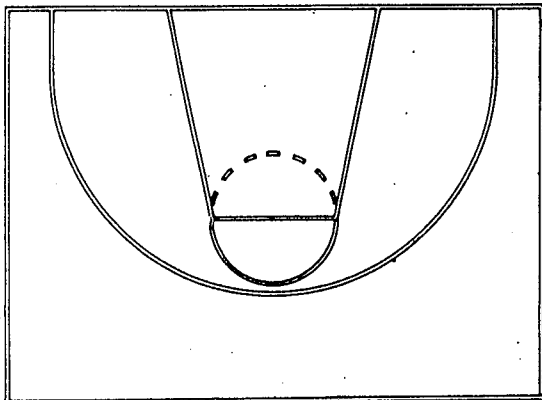


- Crediamo che le cose si debbano fare molto velocemente, ma allora diventiamo imprudenti e precipitosi. Eseguire con il giusto angolo di blocco ed il giusto taglio. Esecuzione, attenzione e precisione sono quelle cose che fanno la differenza.



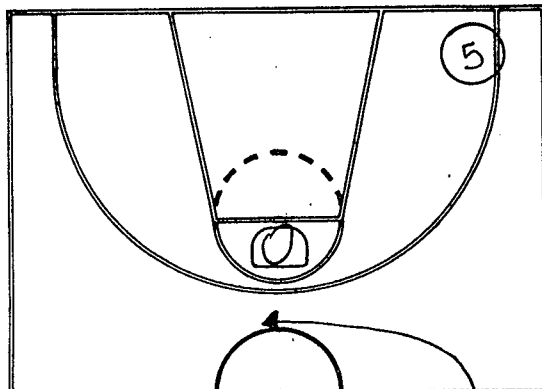
(DIAG 25): creiamo il nostro attacco nella zona scura e segniamo da qualsiasi altro posto del campo.

- CAMBIO: guardiamo il taglio basso contro il cambio.

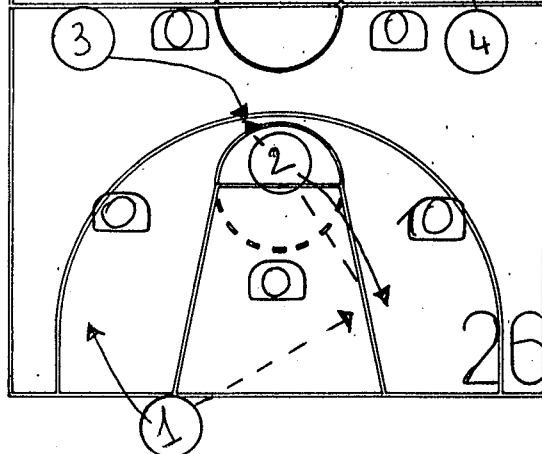


ATTACCO CONTRO LA DIFESA PRESS TUTTO CAMPO

- Passare in mezzo: fondamentale è l'uomo grande quando l'uomo grande attacca il press tutto campo (?? when big man teams press full court!).



- portarlo in basso. Porta la palla in basso.
- Muoversi quando la palla attraversa la metà campo. Mai più di due palleggi dopo che il palleggiatore ha attraversato la metà campo.

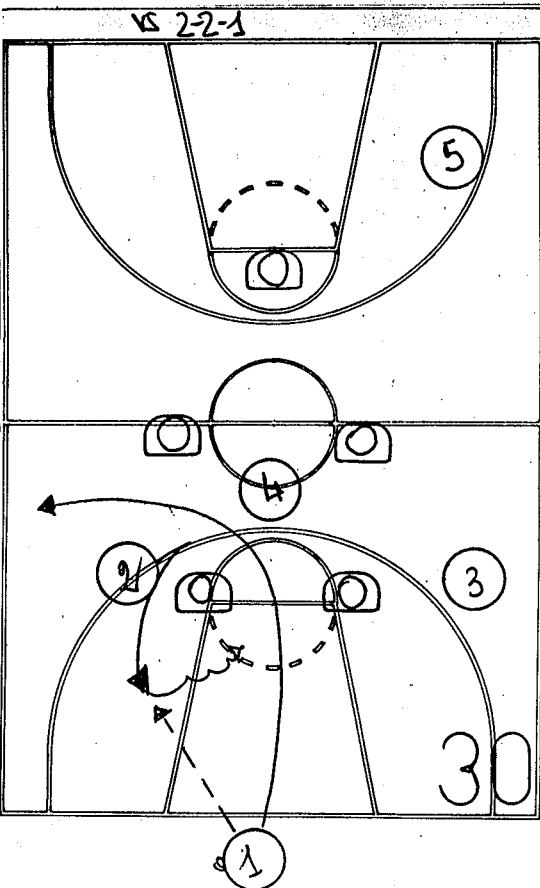
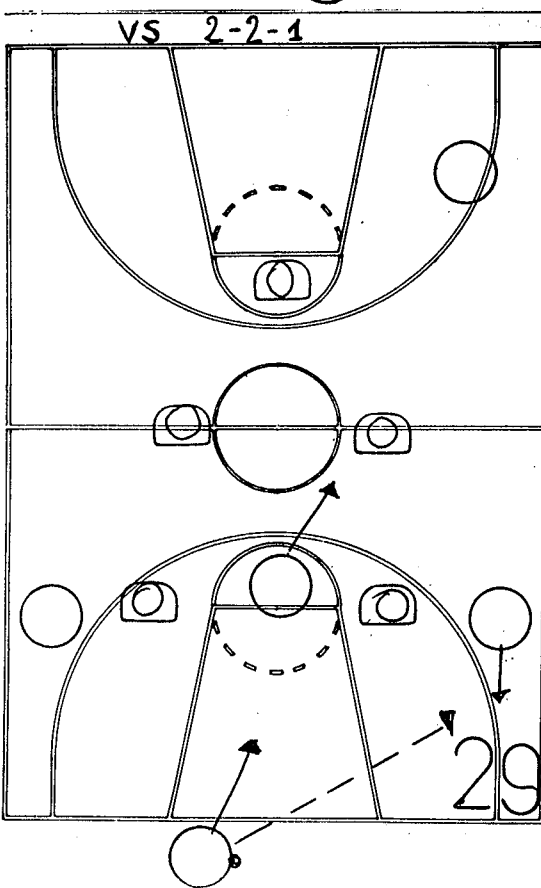
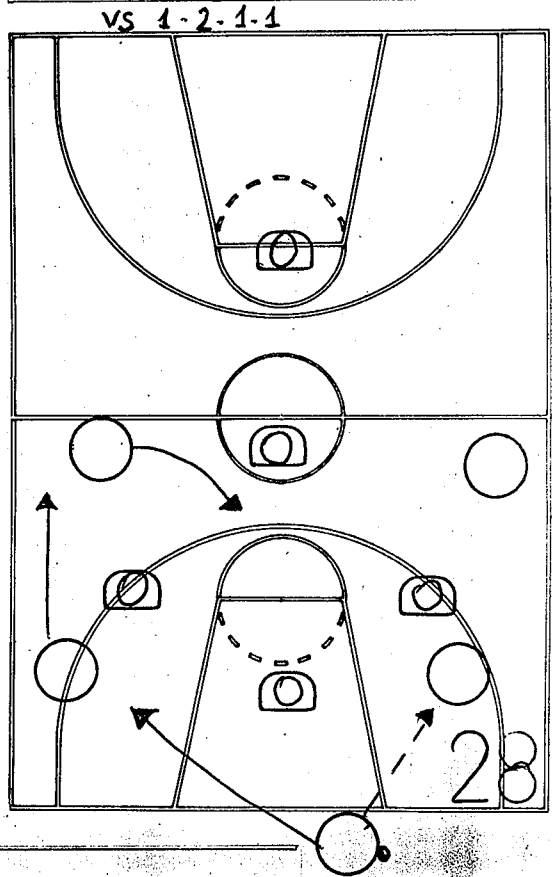
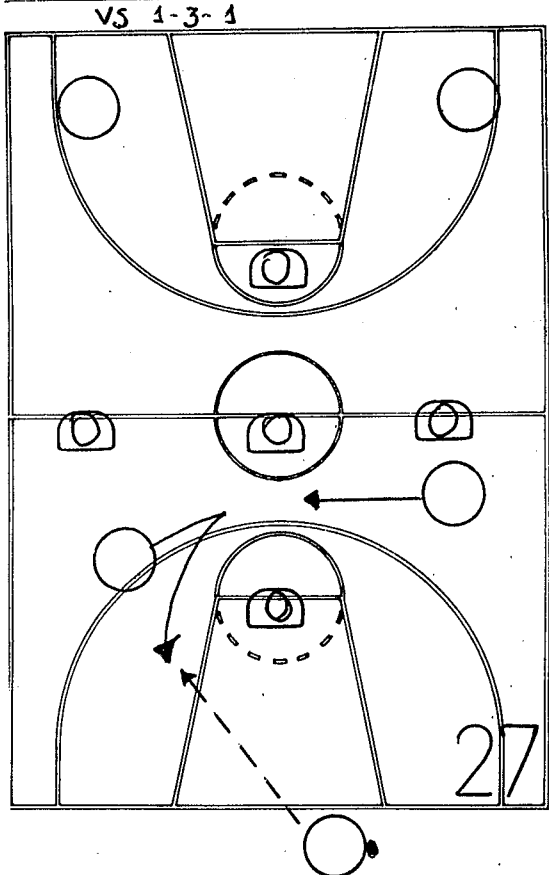


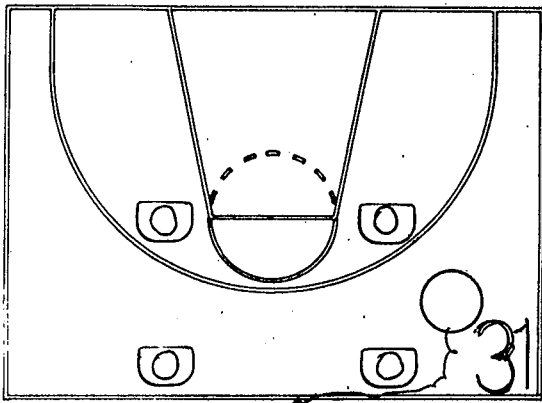
-CLEAR OUT contro la difesa ad uomo.

5vs6 (DIAG 26)

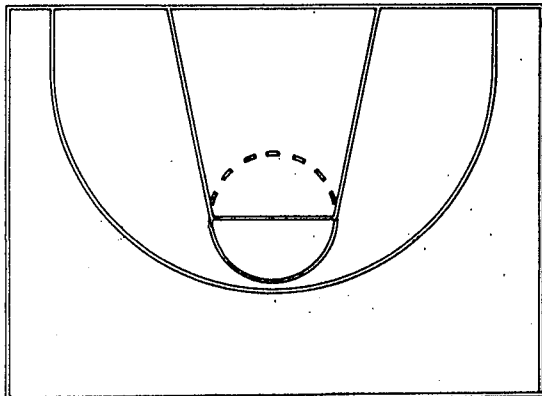
1 prova a rimettere la palla prima per 3 e poi per 2. Se 3 riceve in

mezzo, 4 si muove verso il centro nella metà campo d'attacco. Se 1 riceve il passaggio di ritorno, 3 torna indietro nella posizione precedente e 4 riempie la corsia centrale. Quando è negata la rimessa, qualcuno deve tagliare verso il centro.





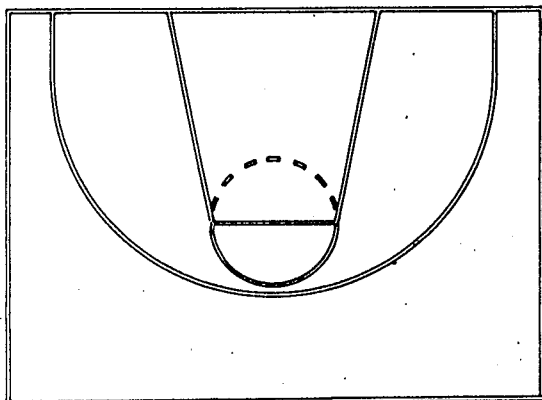
(DIAG 31): contro una Zon-press, non attraversare la linea di 1/2 campo a meno che tu non possa andare verso il mezzo.



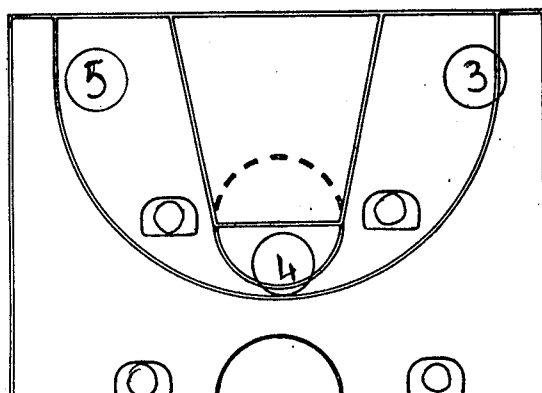
VS IOWA 85/86 (DIAG 32):

vogliamo le seguenti regole

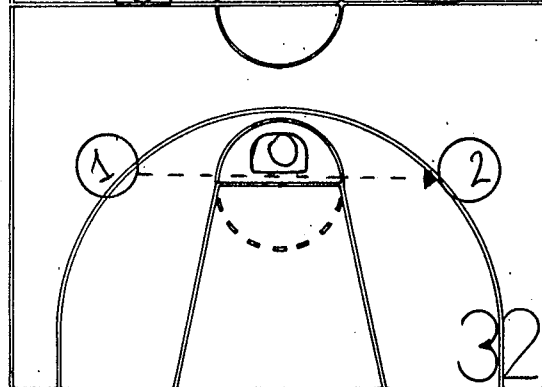
- 1) vogliamo l'uomo in opposizione alla palla, dietro la palla
- 2) guardare il lato opposto
- 3) non palleggiare sulle fasce
- 4) appena il palleggiatore passa la metà campo, non passa la palla sullo stesso lato; guardare il passaggio in mezzo e sul lato opposto
- 5) attacchiamo con il palleggio, ma muoviamo la zona con i passaggi
- 6) non esitate. Vogliamo



determinazione nel passare la palla a chi taglia flash in mezzo o a palleggiare nel mezzo

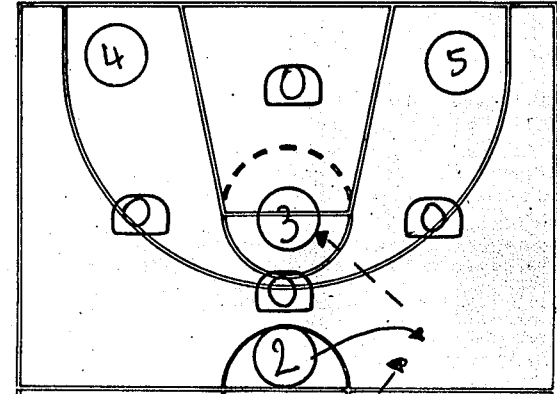
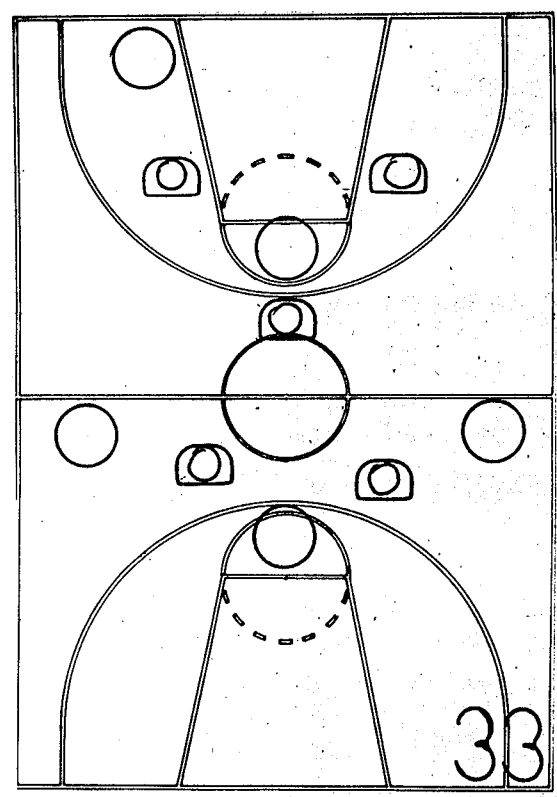


7) vogliamo muovere la difesa con i passaggi, ma preferiamo farlo un secondo più tardi che un secondo prima. Non possiamo passare dove pensiamo che ci sia il nostro compagno, dobbiamo passare dove c'è il nostro compagno.



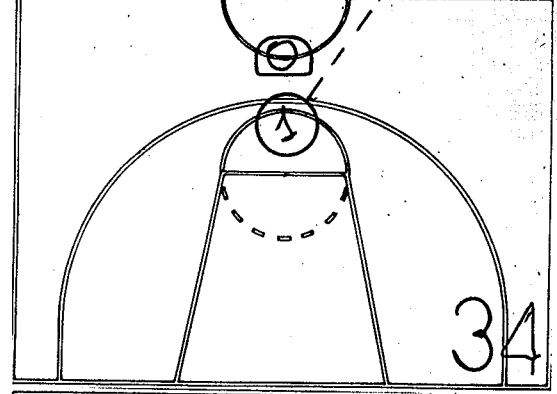
CONTRO DIFESE 2-1-2 META' CAMPO

DIAG 33



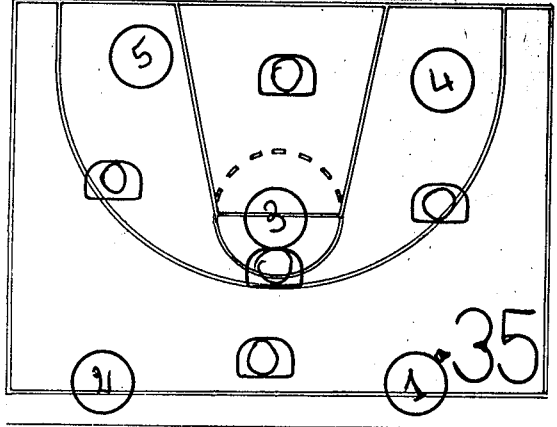
(DIAG 34)

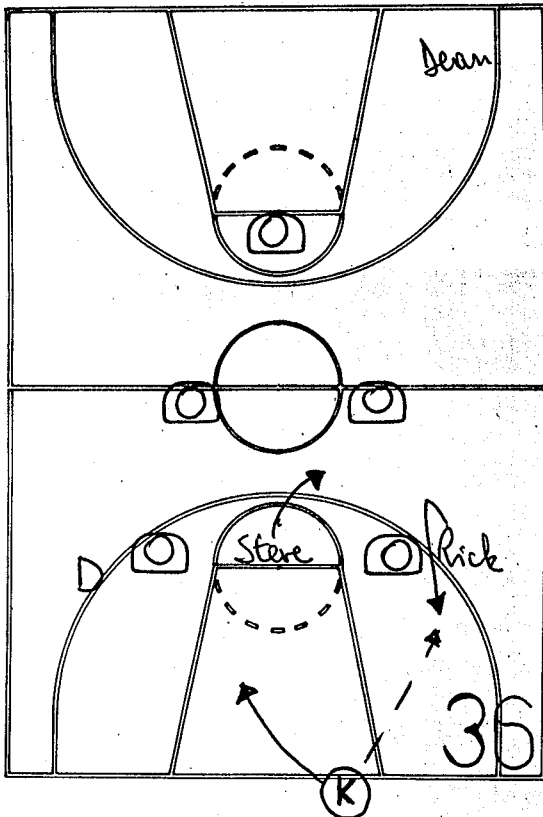
I giocatori dentro: quando la palla va in mezzo, gli altri si muovono al di sotto.



DIAG 35 : schieramento contro zone press 1-3-1

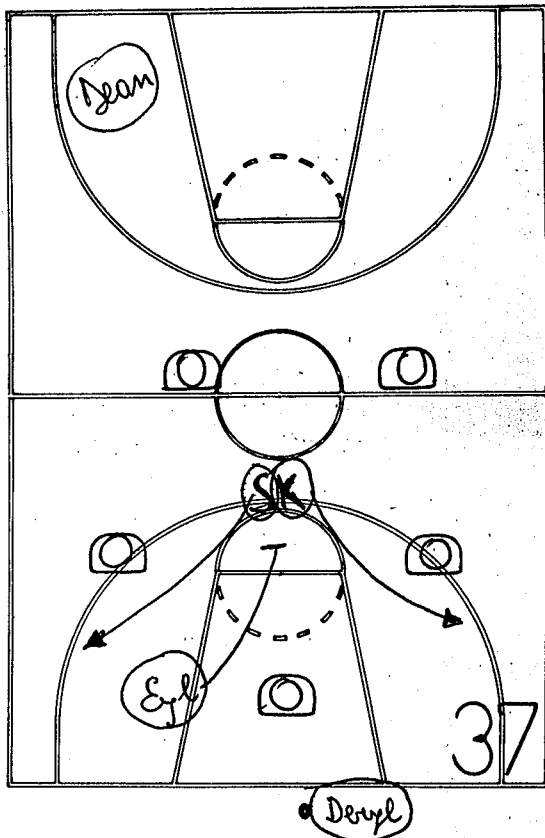
Contro le zone press, fintare passaggi verso la linea laterale e guardare per un passaggio verso il mezzo.





LOUISVILLE 86/87 (DIAG 36)

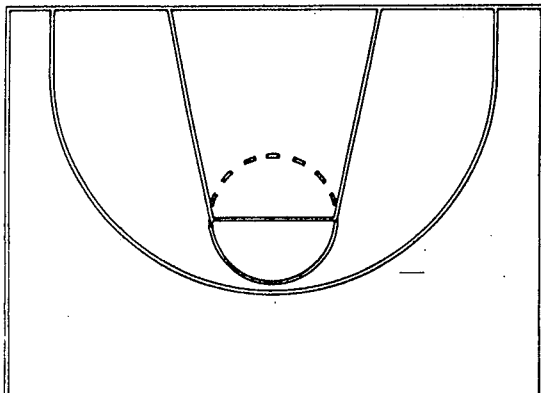
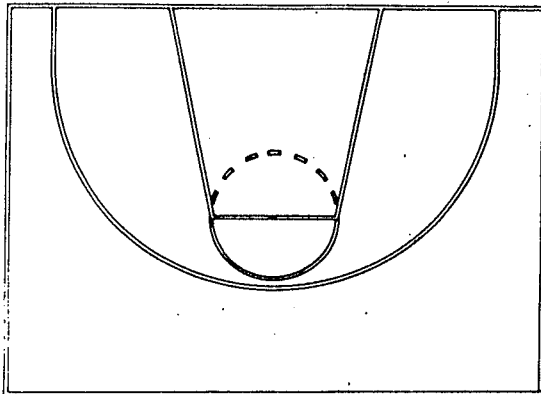
Hanno bisogno di tempo per aggiustare la loro difesa e per pressare; noi non vogliamo dare loro alcun momento per aggiustare la difesa.



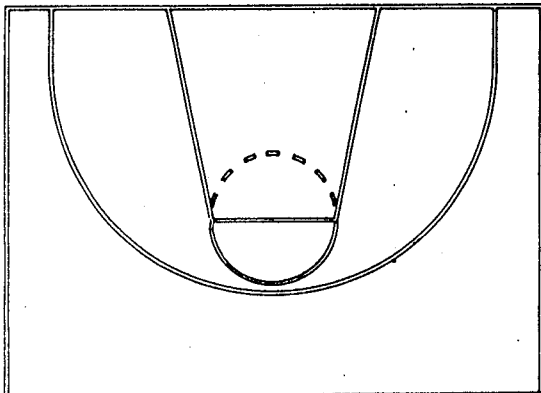
VS OHIO STATE 86/87 (DIAG 37)

Stack nel mezzo e dividersi fuori. Non dobbiamo provare a battere il pressing, dobbiamo provare a segnare. Non vogliamo passare la palla dalla linea di fondo. Su tiro libero vogliamo tenerli in tagliafuori più a lungo, dando a Deryl più tempo per rimettere la palla. Teniamo il tagliafuori per rallentare il loro schieramento. Vogliamo rimettere la palla lontano da Francis e avanti nel campo (tagliando lontano dalla palla). Cerchiamo di rimettere in gioco la palla il più rapidamente possibile in tre modi: Rimbalzo, Rimessa laterale, Rimessa dalla linea di fondo.

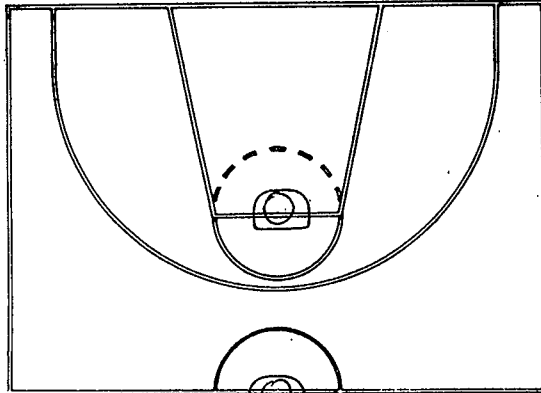
(DIAG 38) : Andrei blocca quando la palla viene rimessa. Il passatore taglia verso il mezzo.



Uomo press: per giocare contro una difesa allungata (uomo press 3/4 campo), corriamo in attacco ed abbiamo più spazio per essere liberi. Scegliere soprattutto blocchi dietro.



- Controlliamo il loro pressing: il loro pressing dovrebbe lavorare a nostro beneficio anzichè loro.



END OF MOTION OFFENSE

Grafic, design and translation by Claudio Butteri

