

Mario De Sisti

Settore Squadre Nazionali

Superstage sui Fondamentali, Castrocaro Giugno 1996. Organizzato dal Settore Giovanile¹

“Concetti offensivi”

Premessa

Sono convinto che sia venuto il momento per noi allenatori di rivedere ed adeguare le nostre metodiche di allenamento alla grande, veloce e continua evoluzione della pallacanestro. Mentre molti dei programmi di lavoro che vedo applicati nelle svariate palestre sono simili a quelli di trent'anni fa. Programmi molto distanti dalle attuali esigenze del basket giocato, ed in particolare modo alla velocità di esecuzione del gioco.

Nella mia recente esperienza svizzera sono arrivato a cambiare completamente l'ordine delle materie dei corsi per allenatori, partendo dal gioco, dal cinque contro cinque, per poi approfondire il tiro, il palleggio, l'uno contro uno e poi via via tutto il resto. Ritengo, inoltre, che soprattutto con i giovani si debba preparare una precisa pianificazione degli allenamenti, basata su *blocchi di lavoro*, dove in una prima fase sia prevalente il lavoro offensivo (80% attacco - 20% difesa), in una seconda fase il lavoro difensivo (80% difesa - 20% attacco) ed in un'ultima terza fase la transizione offensiva (50% contropiede - 25% difesa - 25% attacco).

Il tiro

Un primo aspetto da innovare è l'insegnamento del tiro ed essenzialmente la collocazione temporale degli esercizi sul tiro nel piano di allenamento. Quante volte, di fronte ad un giocatore appena entrato dalla panchina che esegue un tiro e sbaglia, diciamo che era “freddo” e, quindi, aveva molta probabilità di sbagliare quel tiro? Ma questo è sbagliato, qualsiasi giocatore deve essere in grado di entrare subito in partita, quindi, dobbiamo iniziare gli allenamenti proprio con esercizi di tiro. Dove a fronte ad errori di realizzazione (il primo tiro errato, % di realizzazione inferiore ad un target prefissato, ...) vengono eseguiti piegamenti, scatti, ... , sostituendo in questo modo i classici lenti esercizi di riscaldamento lenti, con lenti palleggi che mai verranno eseguiti in partita, si spera!

Un secondo momento, nel quale esercitarsi sul tiro, è a fine allenamento, quando si è stanchi. Ed un'altra capacità da sviluppare è proprio quella di poter e saper tirare con efficacia alla fine di una partita, appunto quando non si è più freschi athleticamente.

¹ Gli appunti che seguono sono tratti in maggior parte dalle lezioni di De Sisti all'ultimo Superstage, integrate da brani del suo testo per gli allenatori svizzeri e da appunti di sue lezioni tenute nel Marzo scorso per il Comitato Regionale Campano, che si ringrazia per il materiale messo a disposizione.

Smarcamento

Per un efficace uno contro uno si deve saper anticipare la reazione difensiva ancor prima di ricevere palla. Quindi, l'attaccante, nel muoversi sul campo per smarcarsi, deve mettere contemporaneamente un occhio sulla palla e l'altro sul proprio difensore. Questa simultanea lettura palla - difesa va allenata di continuo, ricreando negli esercizi, situazioni di gioco differenti.

Esercizio n. 1

Lettura da fermo della difesa

Giocatori disposti come da diagramma n. 1; 1 passa palla a 2, che si troverà già posizionato con i piedi rivolti al canestro, in modo tale da poter vedere la palla e X2. 2, sulla base della lettura del comportamento difensivo, decide se tirare o penetrare a canestro.

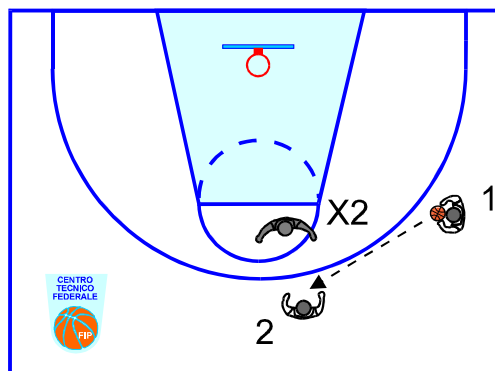


diagramma n. 1

Esercizio n. 2

Lettura in movimento della difesa

Giocatori disposti come da diagramma n. 2; 1 senza palla si smarca e riceve da 2, leggendo nel contempo la difesa "didattica" dell'Allenatore.

Reagisce in modo corretto e conclude. Continuità.

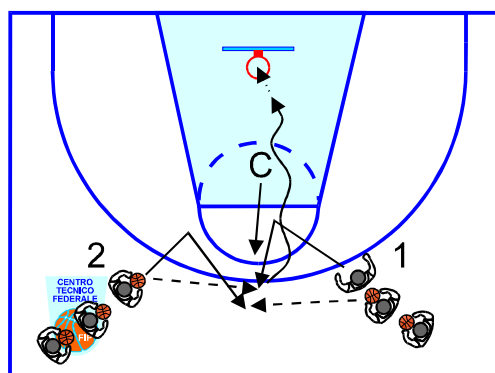


diagramma n. 2

La partenza in palleggio

Sempre con la stessa idea di anticipare il comportamento della difesa, lavoriamo sulla partenza in palleggio e penetrazione a canestro. L'aspetto più importante da

curare è il lavoro della spalla opposta alla mano di palleggio, che andrà abbassata il più possibile per escludere il difensore e proteggere la palla.

Esercizio n. 3

Giocatori disposizione da diagramma n. 3; 1 lancia la palla e mentre va a raccoglierla legge il comportamento della difesa per poterlo anticipare e giocare con maggiore pericolosità in uno contro uno.

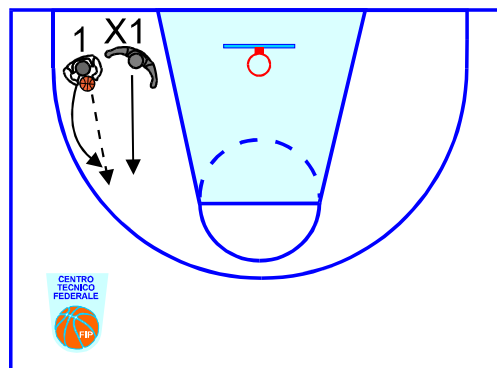


diagramma n. 3

Variante: X1 offre in modo sistematico un lato di penetrazione: il centro o il fondo in modo alternato.

Con giocatori a livello cadetti ultimo anno o juniores possiamo lavorare sull'uso dei blocchi per smarcarsi, dove sarà di nuovo importante saper vedere contemporaneamente palla e reazione difensiva.

Esercizio n. 4

Giocatori disposti come da diagramma n. 4; 1 sfrutta il blocco costituito dalla sedia, riceve da 2 e conclude. Continuità. Su indicazione dell'Allenatore il giocatore esegue un movimento a riccio (curl), un movimento in allontanamento verso l'angolo (fade out) o uscita a 45°.

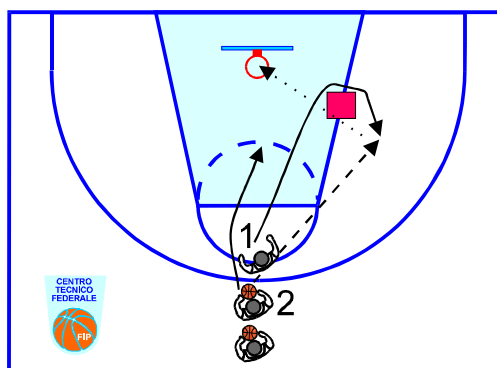


diagramma n. 4

Il passaggio

Il tipo di passaggio da adottare dipende sicuramente dalla particolare situazione offensiva che si deve affrontare, ma quello che oggi accumuna ogni tipo di passaggio è la necessità di incrementare la velocità di esecuzione, data la crescente capacità difensiva di muoversi sul campo.

In una situazione di necessità di ribaltamento della palla da un lato all'altro della metà campo offensiva chi riceve palla deve ripassarla in modo rapido e diretto dalla spalla di ricezione a due mani, senza abbassare la palla stessa.

Esercizio n. 5

Giocatori disposti come da diagramma n. 5; tutti i passaggi vanno eseguiti due mani dalla spalla.

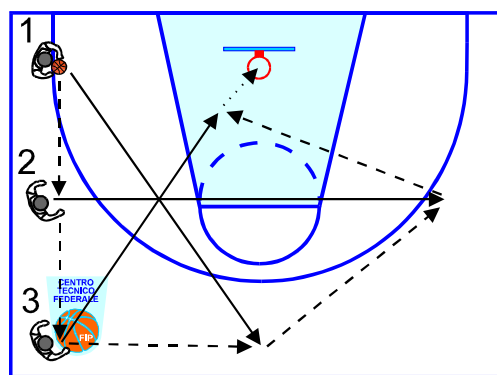


diagramma n. 5

Se il passaggio rapido dalla ricezione non è possibile, in quanto la difesa anticipa più o meno forte, dovremo saper reagire nel modo adeguato:

se l'anticipo non è aggressivo, si passerà la palla con la mano esterna, proseguendo il movimento del passaggio a due mani dalla spalla (eseguendo quindi una curva), mentre se l'anticipo è aggressivo si passerà la palla schiacciato a terra per il compagno che sta tagliando dietro la difesa.

Il passaggio al pivot

La palla al giocatore interno deve essere passata da una posizione di minaccia di uno contro uno o direttamente dal palleggio. La palla andrà passata alta, sopra la testa del proprio difensore, il quale di fronte ad una reale minaccia di partenza in palleggio o tiro, o di fronte ad una azione di palleggio penetrante, avrà le braccia sicuramente abbassate.

Esercizio n. 6

Come l'esercizio n. 5, con 1 che dopo aver passato palla a 2 taglia in post medio. 2 ripassa palla a 1 che tira da sotto (diagramma n 6).

Variante n. 1: 1 dopo aver ricevuto, finta il tiro e passa a 3 in post alto.

Variante n. 2: 3 va a difendere su 1 in post medio.

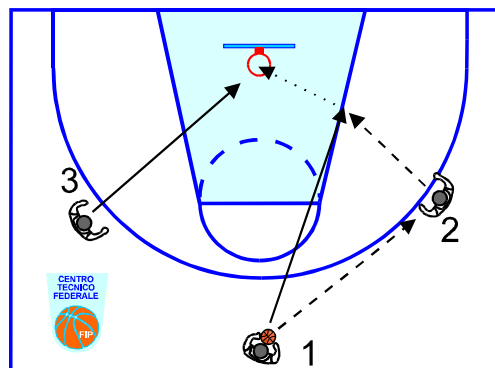


diagramma n. 6

Passaggio skip

Un altro utile passaggio per ribaltare subito la palla è quello skip, che va eseguito in modo rapido e deciso.

Esercizio n. 7

Giocatori disposti come da diagramma n. 7; 1 si porta in palleggio a dx (o a sx), 2 si allarga sull'altro quarto di campo. 1 recupera la palla e passa skip a 2 che riceve e tira.

Variante n. 1: 2 riceve esegue finta di tiro ed esegue partenza in palleggio arrestato e tiro.

Variante n. 2: sul tiro di 2, 1 deve leggere il comportamento dell'Allenatore che difende su di lui ↑ Allenatore al rimbalzo difensivo 1 al rimbalzo offensivo, Allenatore in contropiede 1 in copertura difensiva.

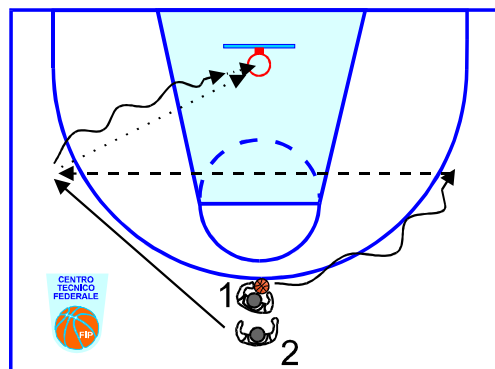


diagramma n. 7

Collaborazione a due

Spaziatura

Nel presentare il passaggio skip indirettamente è stato introdotto un concetto basilare nella collaborazione offensiva: la spaziatura (spacing). Prima di iniziare qualsiasi lavoro sulle collaborazioni offensive, a due, a tre ... , è importante che i giocatori si sappiano muovere sul campo occupando i giusti spazi. Ritengo inutile, se

non dannoso, nella collaborazione a due insegnare i blocchi sulla palla almeno fino al primo anno cadetti, in quanto il problema di fondo è che ancora devono capire come giocare rispettando una giusta spaziatura tra di loro.

Esercizio n. 8

Giocatori disposti come da diagramma n. 8; 1 passa palla a 2, che si muove in palleggio verso l'altro quarto di campo, mentre 1 si posiziona nel quarto di campo che si sta liberando.

Sulla penetrazione di 2, 1 si muove negli spazi liberi sul perimetro, leggendo il comportamento dell'Allenatore che esegue una difesa didattica. Sul passaggio di 2 per 1, questi conclude a canestro.

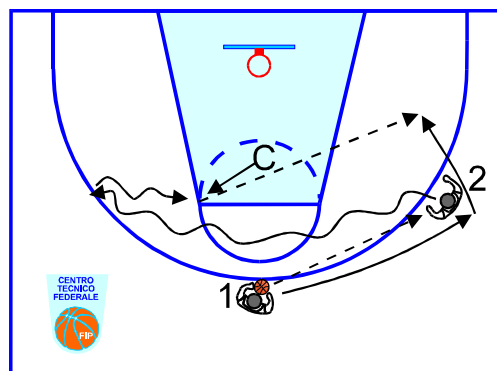


diagramma n. 8

1 e 2 oltre a lavorare sullo spacing, migliorano la sincronizzazione dei loro reciproci movimenti offensivi (timing), aspetto propedeutico al dai e vai.

Dai e vai

In questa collaborazione a due in attacco rimane per prima cosa importante che l'attaccante con palla non rinunci al suo uno contro uno. Se questa soluzione viene chiusa dalla difesa si passerà palla al compagno, eseguendo un passo verso chi riceve, portando avanti il piede omologo al lato dal passaggio. A questo punto se la difesa non reagisce si prosegue il movimento andando diretti verso canestro, mentre se il difensore salta verso la palla sulla linea del passaggio, si taglierà back door, infine se il difensore si schiaccia verso l'area (chiudendo la via al dai e vai) si può reagire in diversi modi: puntare la difesa per poi tornare indietro per ricevere e giocare di nuovo uno contro uno (rimpiazzarsi); allontanarsi sul lato debole liberando di spazio per il compagno con la palla (clear out); portare un blocco sulla palla (ovviamente, come già detto, con cadetti e/o juniores).

Quando si decide di tagliare verso canestro (o diretti o back door) è importante tenere stretti il taglio, restando sempre sul lato forte, in modo tale da eludere gli aiuti provenienti dal lato debole.

Esercizio n. 9

“Timing” tra guardia e ala per giocare il dai e vai

Giocatori disposti come da diagramma n. 9; 1 effettua tre, quattro palleggi verso la sua sinistra, 2 sull’altro quarto di campo comincia a smarcarsi per ricevere la palla quando 1 si dirige verso di lui. 1 passa la palla e va direttamente a canestro senza fare cambiamenti di direzione. Il passaggio di 2 per 1 deve essere fatto sopra la testa.

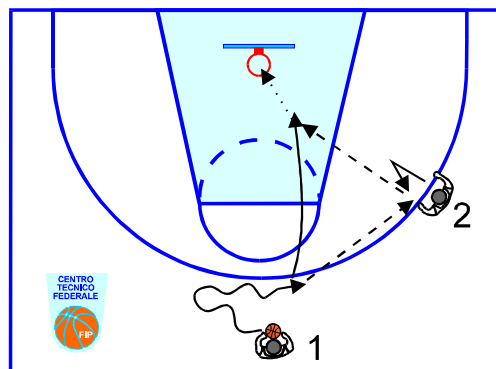


diagramma n. 9

Esercizio n. 10

“Timing” tra ala e guardia per giocare il dai e vai

Giocatori disposti come da diagramma n. 10; 2 avanza in palleggio sul lato destro; quando arriva nella posizione di ala, passa a 1 che, prima di ricevere, ha fintato di andare dalla parte opposta alla palla.

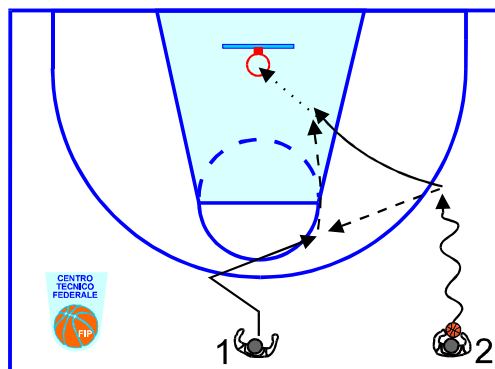


diagramma n. 10

Esercizio n. 11

“Timing” tra ala e angolo per giocare il dai e vai

Giocatori disposti come da diagramma n. 11; 2 avanza in palleggio sul lato destro, 3 si smarca prima di ricevere la palla. Dai e vai tra 2 e 3.

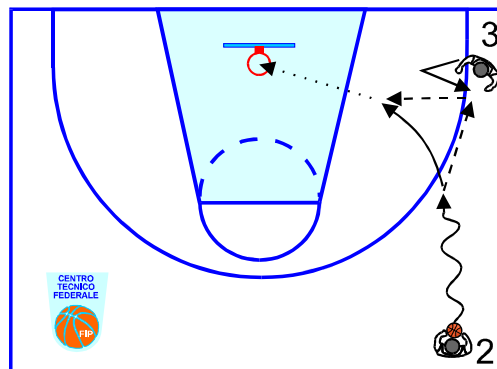


diagramma n. 11

Esercizio n. 12

Passa e vai dalla parte opposta

Giocatori disposti come da diagramma n. 12; dopo il passaggio di 1 per 2, un difensore o l'Allenatore impedisce a 1 di giocare il dai e vai, marcandolo d'anticipo (anticipando il tagli), in questo caso 1 ha due possibilità:

- passare dietro al difensore e andare a canestro, se libero ricevere da 2 e concludere (diagramma n. 12);
- andare dalla parte opposta alla palla; in questo caso 2 deve giocare uno contro uno (diagramma n. 13).

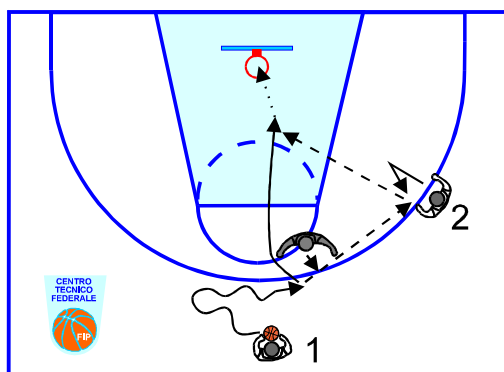


diagramma n. 12

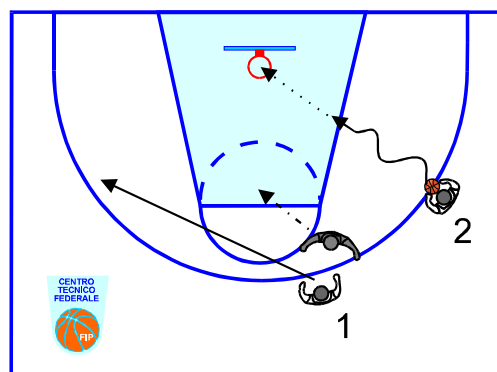


diagramma n. 13

Esercizio n. 13
Blocco diretto

Come negli esercizi precedenti, con 1 che dopo aver passato a 2, porta un blocco per liberarlo (diagramma n. 14).

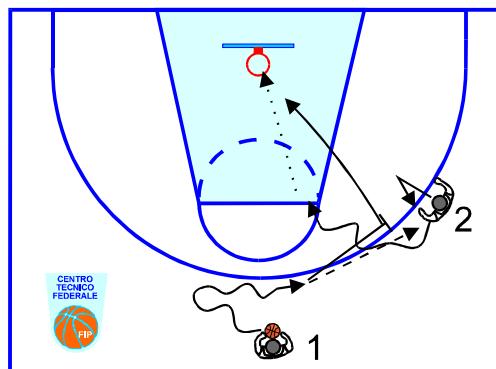


diagramma n. 14

Vediamo ora una serie di casi che si possono verificare e sui quali allenarsi per giocare un efficace pick & roll.

Nell'utilizzare il blocco 2 ha due possibilità:

- penetrare a canestro;
- o passare palla di nuovo a 1 (reazione ad un cambio difensivo sul pick & roll).

2 deve portare la palla dentro il blocco di 1 (creare un buon angolo di blocco), passando poi vicinissimo alla spalla del compagno.

Di fronte ad un cambio difensivo con il difensore del bloccato che si pone sulla direzione di 2, questi deve arretrare in palleggio per crearsi due possibilità:

- passare a 1 o ripartire in penetrazione per arrestarsi e tirare (diagramma n. 15).

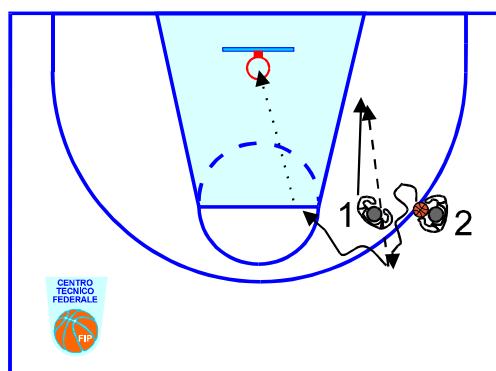


diagramma n. 15

Se sull'azione di blocco il difensore di 2 reagisce chiudendo il centro e orientandolo verso la linea di fondo, 2 cambia rapidamente direzione per penetrare a canestro verso la linea di fondo campo (diagramma n. 16). Se sulla azione di 2, il difensore salta riesce a tenere l'attaccante, 1 può cambiare angolo del blocco (mettendosi frontalmente alla linea di fondo campo), con 2 che di nuovo attacca il centro dell'area (diagramma n. 17).

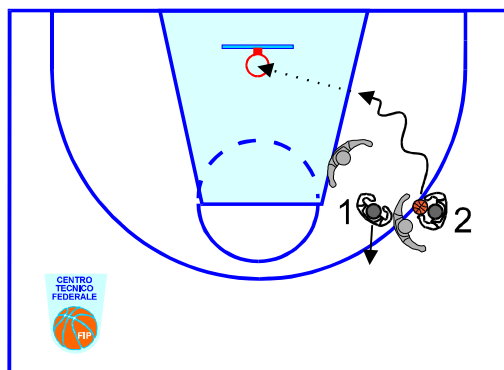


diagramma n. 16

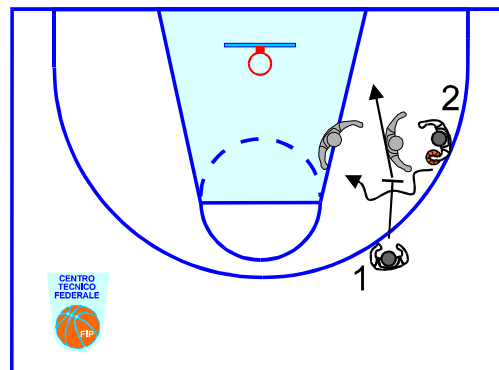


diagramma n. 17

Dopo aver lavorato bene due contro zero possiamo passare al due contro uno ed al due contro due, per poi passare ad un lavoro a tutto campo.

Collaborazioni a tre

Nei giochi a tre riprendiamo i concetti visti nel due contro zero; inizialmente lavoreremo senza difensori, insistendo molto sul fatto di non sostare più di due - tre secondi nella stessa posizione del campo.

Esercizio n. 14

Giocatori disposti come da diagramma n. 18; l'Allenatore scandisce "1,2 e 3!" mentre i giocatori devono muoversi sulla metà campo, rispettando lo spacing.

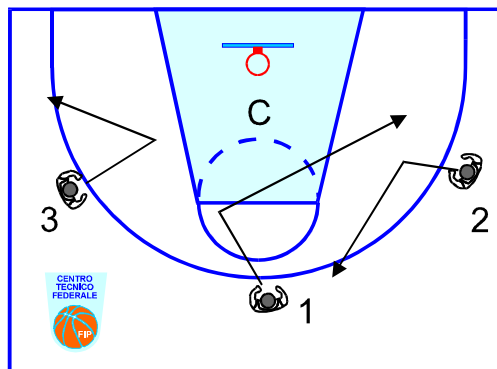


diagramma n. 18

Nella collaborazioni a tre giocatori dovranno essere sviluppate le capacità di coordinare le azioni, di dai e vai e per giocatori più evoluti tecnicamente di dai e blocca, dai e ricevi un blocco e dai e segui (diagrammi n. 19 - 21).

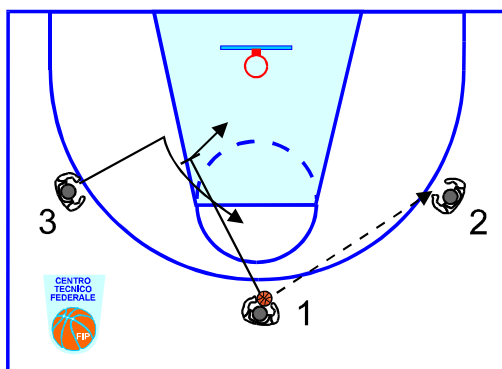


diagramma n. 19

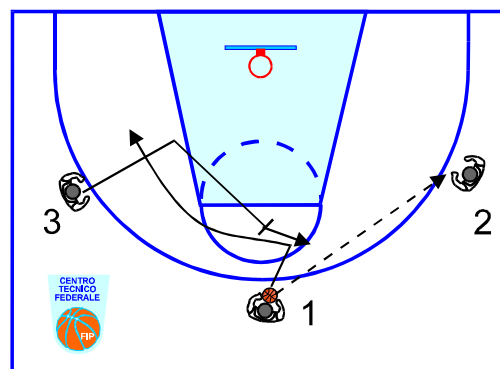


diagramma n. 20

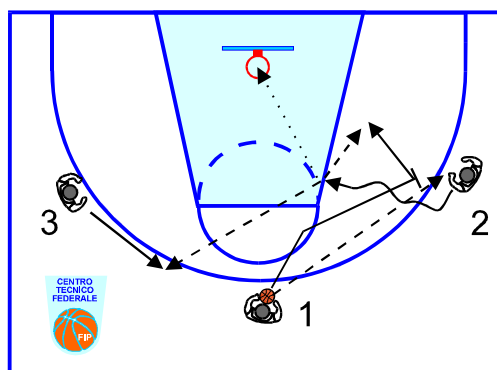


diagramma n. 21

Ricordo, infine, quelle che sono le regole su cui basare il gioco di squadra dal due contro due al cinque contro cinque:

- leggi il tuo difensore;
- leggi cosa fa chi ti ha passato la palla.