

# APPUNTI TECNICI

*VI° CLINIC U.S.A.P. REGIONE LIGURIA*

PALASPRINT DELLA SPEZIA - 14 MARZO 2005

**Relatore: Coach Giovanni PAPINI**

**(Allenatore Nazionale – Formatore Nazionale C.N.A.)**

## **“CONTROPIEDE, partiamo dalla mentalità .....**”

(Dimostratori: Squadra Cadetti del Dielleffe La Spezia - Soc. Satellite Tarros Spezia)

### **CONSIDERAZIONI INIZIALI**

- Considerare “il contropiede” come la parte del gioco basilare da cui partire per l’insegnamento e il perfezionamento dei fondamentali di attacco e di difesa, sia per il settore giovanile che per le squadre senior, in quanto il continuo alternarsi difesa - attacco - difesa, il giocare in velocità e nel maggior spazio possibile, sono determinanti per migliorare il gioco nella sua globalità;
- Il Contropiede, non a caso, è il 1° modulo del II° anno di Corso da Allenatore di Base;
- “**Avere mentalità del contropiede**”, coach Papini dà questa sua interpretazione sul significato:
  1. “attaccare sempre e in ogni caso” (desiderio di rientrare in possesso della palla e di trasformarlo in una azione di attacco con vantaggi di tempo, spazio, e soprannumero);
  2. permette la partecipazione di tutti i giocatori;
  3. conoscere tutte le posizioni e gli spazi anche al di fuori del proprio ruolo;

4. *migliorare la conoscenza del gioco (anticipare, intuire e leggere quello che sta per succedere, in relazione alla palla, ai compagni, agli avversari, allo spazio e al tempo), percepire il tutto “mentre” sta per accadere;*

5. *fa percepire il gioco nella sua globalità e non attraverso vari segmenti, in modo che ogni parte dell'allenamento (sia analitica che globale) sia riportata al “gioco” e non a una parte di esso.*

## **METODOLOGIA PRATICA**

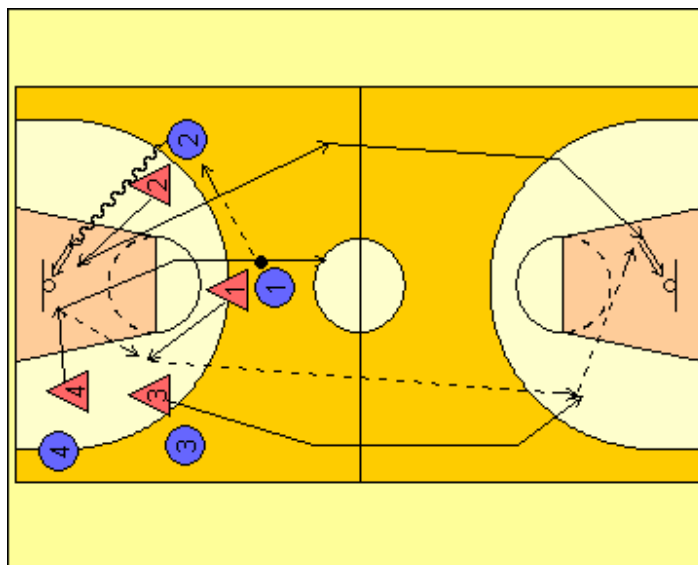
***Obiettivo allenamento: transizione mentale da difesa in attacco, da attacco in difesa***

- **ESERCIZIO 1** - 4 c 4, gioco libero a metà campo, la squadra in difesa cerca di entrare in possesso della palla (palla recuperata, rimbalzo, canestro subito) e andare in contropiede, non difeso, senza palleggio usando solo passaggi diretti. (diag. 1)

La squadra che attaccava va in difesa.

Obiettivo esercizio: transizione difesa attacco e ricerca degli spazi utili per collaborare nei passaggi diretti.

*N.B.: per passaggio diretto intende tutti i passaggi che percorrono la linea più breve fra passatore e ricevente (rapidi), passaggio indiretto quello che ha una linea interrotta (battuto a terra o lob, meno rapidi) questo per enfatizzare la ricerca di rapidità e di collaborazione nei passaggi, collante di un contropiede efficace.*



Diagr. 1

Aspetti da osservare nell'esercizio:

- Trasformazione da difesa ad attacco;
- Collaborazione nei passaggi (apertura, sviluppo, ecc.);
- Atteggiamento dei giocatori con particolare riferimento alla loro "posizione fondamentale di equilibrio dinamico" che dovrà essere sempre di massima reattività fisica e mentale.

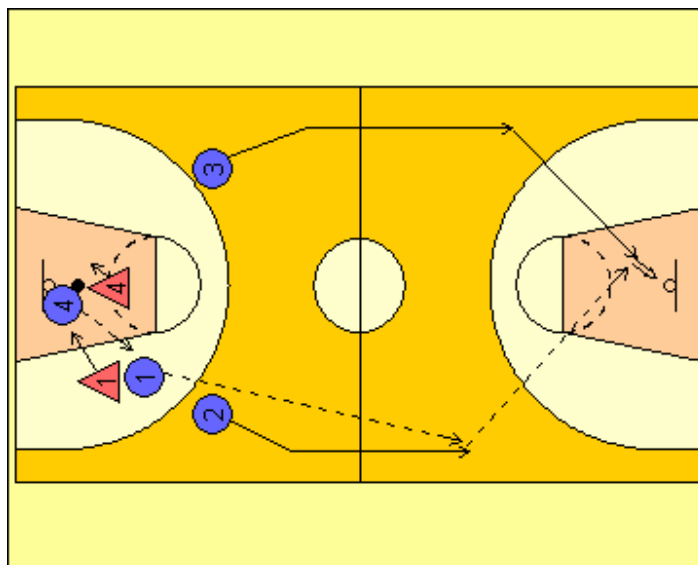
*Coach Papini spiega che la scelta di non utilizzare il palleggio è per avere maggiori cambi di ritmo e velocità con e senza palla, una efficace collaborazione fra i giocatori..*

*Coach Papini pone l'accento sull'importanza dei tempi di recupero negli esercizi ed evidenzia l'importanza dell'osservazione da parte dell'allenatore e dell'uso di una correzione finalizzata allo scopo dell'esercizio.*

(Avendo a disposizione 12 giocatori poteva essere eseguito in forma continua)

**- ESERCIZIO 2** - Stesso esercizio di prima con i due attaccanti più vicini alla palla che, dopo aver perso il possesso della palla, vanno ad ostacolare il primo passaggio (attacco guidato).

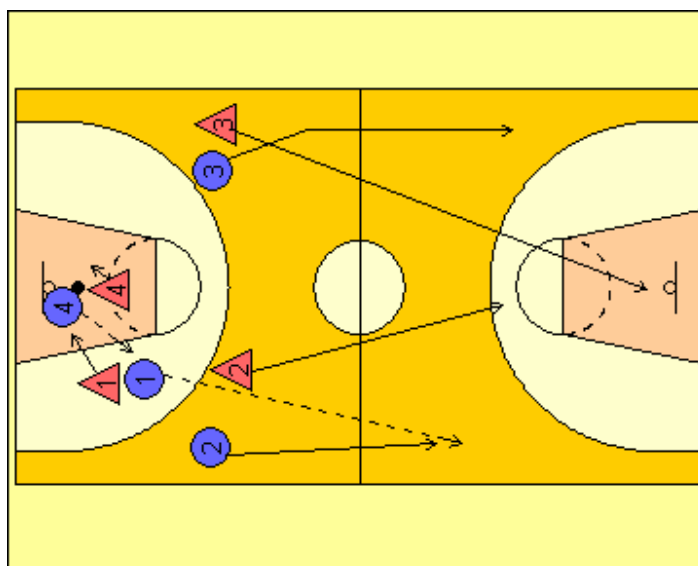
Obiettivo esercizio: scelta della tecnica del passaggio diretto da effettuare e mentalità di transizione per l'attacco. (diag.2)



Diagr. 2

- **ESERCIZIO 3** - Stesse regole dell' esercizio precedente e con il coinvolgimento degli altri due attaccanti che bilanciano e difendono il contropiede (corrono a difendere il canestro).

Obiettivo esercizio: stesso del precedente aumentando le difficoltà nei passaggi e nella ricerca degli spazi (diag.3)



Diagr. 3

Altri esercizi propedeutici all'obiettivo iniziale:

a) Stesso esercizio con la possibilità del giocatore che rientra in possesso di palla di poter scegliere fra il passaggio o effettuare un palleggio per acquisire spazio e trovare un migliore angolo di passaggio o di penetrazione.

Obiettivo esercizio: ricerca della soluzione più efficace per iniziare e condurre il contropiede.

b) Stesso esercizio giocando 4 c 4 tutto campo, senza attacco guidato, cercando con posizionamenti e tagli di creare un soprannumero o uno spazio efficace per battere la difesa.

Obiettivo esercizio: cercare le soluzioni più efficaci in una simulazione di gioco (verifica delle proposte precedenti).

*N.B.: ogni esercizio termina con un canestro o con il recupero della difesa.*

*Coach Papini pone l'accento sulla scelta del tipo di passaggio da fare in base alla situazione e sull'importanza di eseguire, prevalentemente, passaggi diretti e rapidi; inoltre, fa presente come può essere migliorata la tecnica individuale attraverso il gioco ed evidenzia l'importanza delle collaborazioni (interagire fra passatore e ricevente o possibili riceventi) e la ricerca degli spazi più utili.*

*Coach Papini coglie l'occasione per enfatizzare che anche 4 contro 4 può essere un'azione di contropiede qualora generi una situazione di vantaggio di vantaggio di tempo, spazio, soprannumero;*

*pertanto definisce **IL CONTROPIEDE** come “un'azione in velocità prima che la difesa si schieri/si adegui e si organizzi”.*

## **RIEPILOGO DEGLI ASPETTI FONDAMENTALI NEL CONTROPIEDE**

1° **“ATTACCARE LA PALLA”**, cercare di limitare o negare l’iniziativa dell’attacco, cercando di fargli eseguire la sua azione nel modo meno efficace possibile.

2° **“MASSIMA PRONTEZZA MENTALE”** (*“da allenare molto!”*), saper trasformare immediatamente una azione di difesa in attacco e viceversa.

3° **“SAPER CORRERE NEGLI SPAZI IN RELAZIONE ALLA PALLA ED AGLI AVVERSARI, PER “COLLABORARE” DI SQUADRA A PRENDERE UN TIRO AD ALTA PERCENTUALE”**

*A tal proposito Coach Papini, definisce lo spazio efficace da cercare COME:*  
**LA POSIZIONE IN CAMPO DOVE UN DIFENSORE NON RIESCE A DIFENDERE SU DUE ATTACCANTI!**

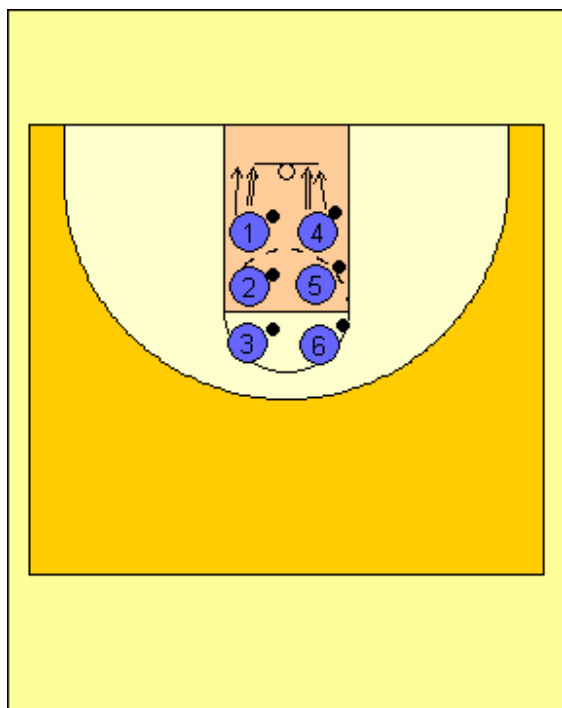
*anziché fare riferimento a distanze o posizioni, specificando che è una definizione “rubata” da una lezione di coach Ettore Messina.*

### **Conoscenze tecniche fondamentali:**

- 1) Tagliafuori
- 2) Rimbalzo
- 3) Passaggio di uscita
- 4) Tipi di palleggio da effettuare
- 5) Collaborazioni (saper collaborare tra passatore e ricevente)
- 6) Scelte di tiro

### **FASE ANALITICA**

- **ESERCIZIO 1 – rimbalzo** (diag.4)

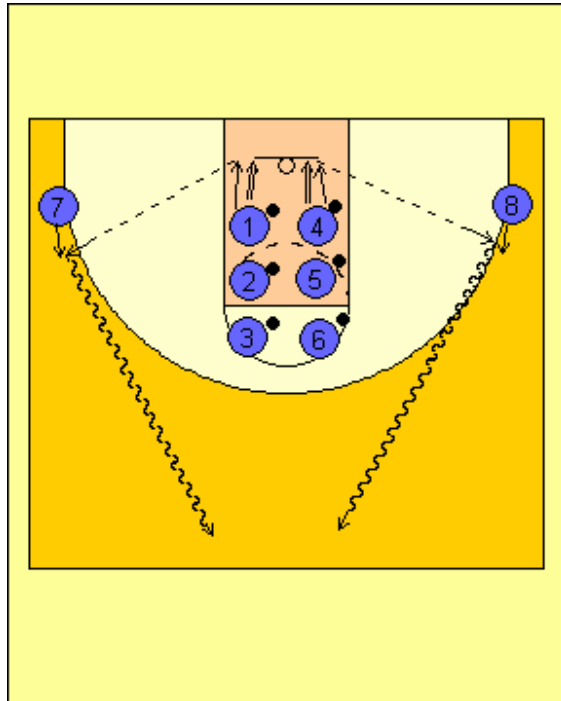


Diagr. 4

**a)** Lancio la palla al tabellone – **b)** salto e vado a prendere la palla nel punto più alto – **c)** porto la palla protetta sotto il mento, con gli occhi che cercano il compagno o lo spazio più efficace – **d)** ricadere cercando l'equilibrio dinamico

Variante: lo stesso con tiro di un compagno (sui due lati con due palloni).

- **ESERCIZIO 2 - rimbalzo e l'apertura** (diag.5)



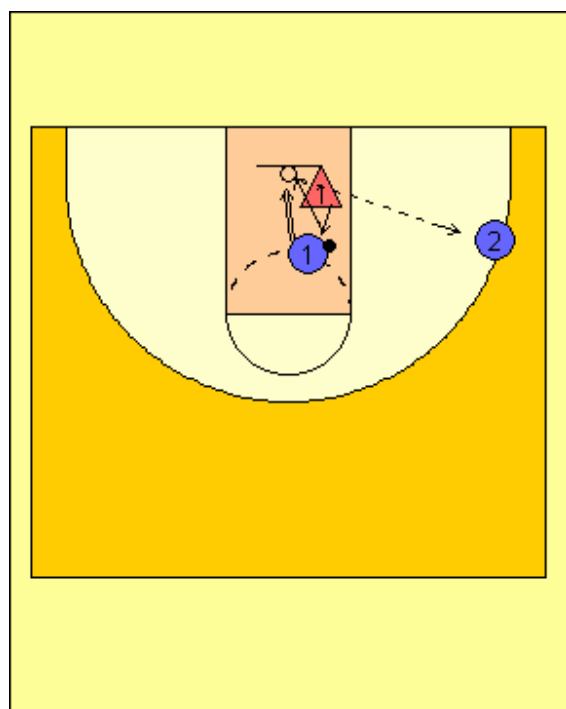
Diagr. 5

*Coach Papini pone l'attenzione sulla linea di passaggio scelta e sulla ricezione in movimento e non da fermo del giocatore esterno.*

- **ESERCIZIO 3 – tagliafuori, rimbalzo, apertura** (diag. 6)

Il difensore tagliafuori l'attaccante che ha buttato la palla sul tabellone o l'ha fatta scivolare a terra, poi disturberà il passaggio d'apertura. (Verifica dell'esercizio precedente).





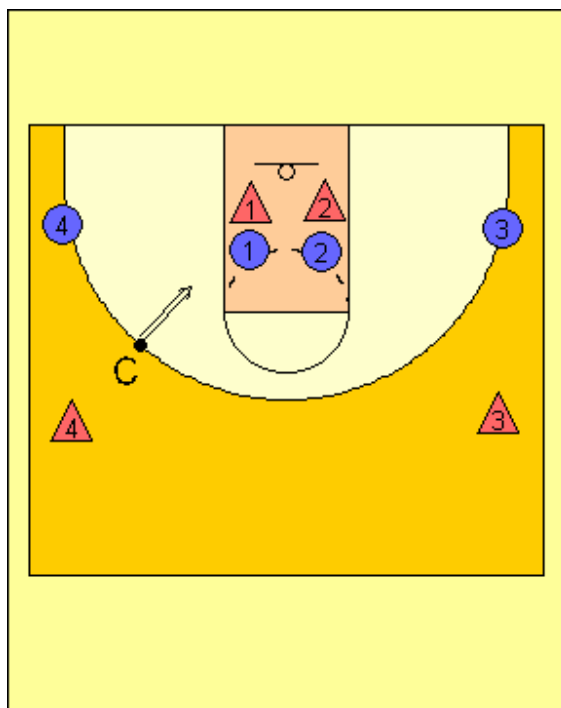
Diagr.6

Da osservare con attenzione:

l'uso del piede perno e del conseguente giro frontale o dorsale per cercare il miglior angolo di passaggio, con la collaborazione anche del ricevitore, nonché della scelta del tipo di passaggio da effettuare in base alla difesa.

*Coach Papini fa presente com'è necessaria la conoscenza da parte dell'allenatore della tecnica individuale del fondamentale da insegnare (modello di riferimento) a partire dai piedi (spinta), corpo (estensione) mani (rilascio), (catena cinetica).*

- **ESERCIZIO 4 – passaggio di uscita - collaborazioni** (diag.7)



Diagr. 7

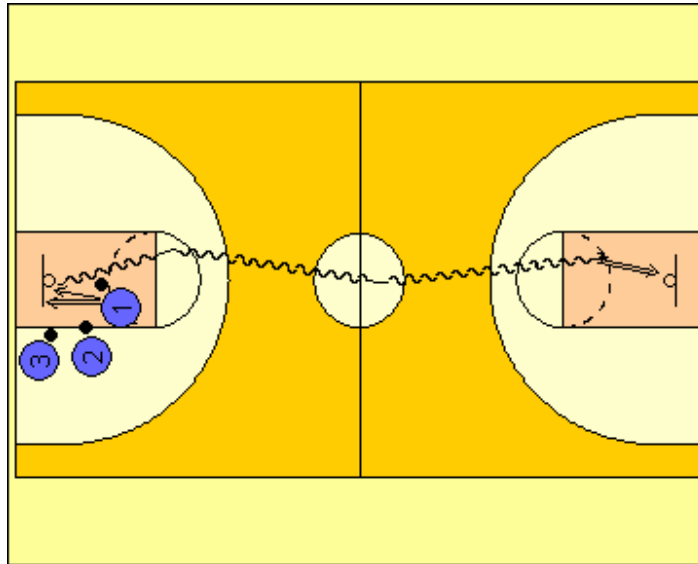
Il Coach tira a canestro da fuori, tagliafuori, rimbalzo e scelta della soluzione più efficace, per passare al compagno libero, contro la difesa che va ad ostacolare questa azione con determinazione

Collaborazioni fra passatore e possibili ricevitori.

Progressivamente di inseriscono anche i difensori sui riceventi per simulare maggiormente una azione di gioco.

Finalità dell'esercizio: andare a tirare prima possibile, con il minor numero di passaggi e palleggi.

- **ESERCIZIO 5 – palleggio** (diag.8)



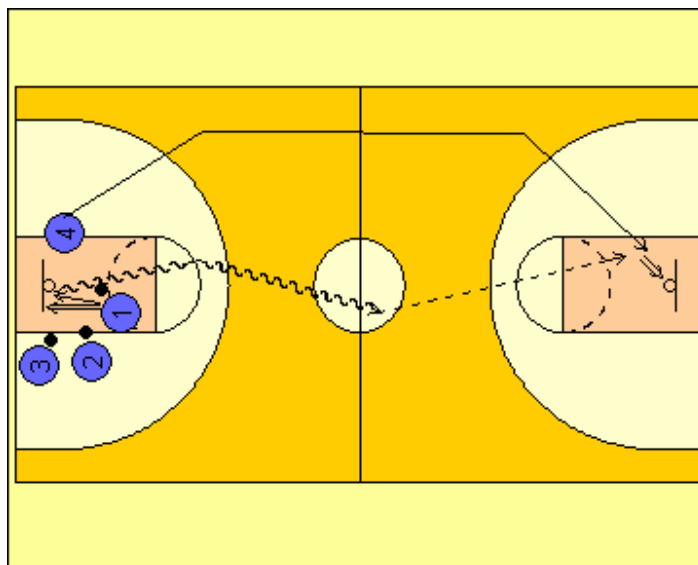
Diagr. 8

L'attaccante prende il rimbalzo, sprinta dalla zona di difesa al gomito della zona d'attacco usando palleggi alternati, con esitazione e scelta di tiro.

La scelta del tipo di tiro da eseguire sarà in base al segnale del coach. esempio: se l'allenatore alza la mano il giocatore esegue un arresto e tiro all'altezza della lunetta, altrimenti prosegue in penetrazione all'interno dell'area.

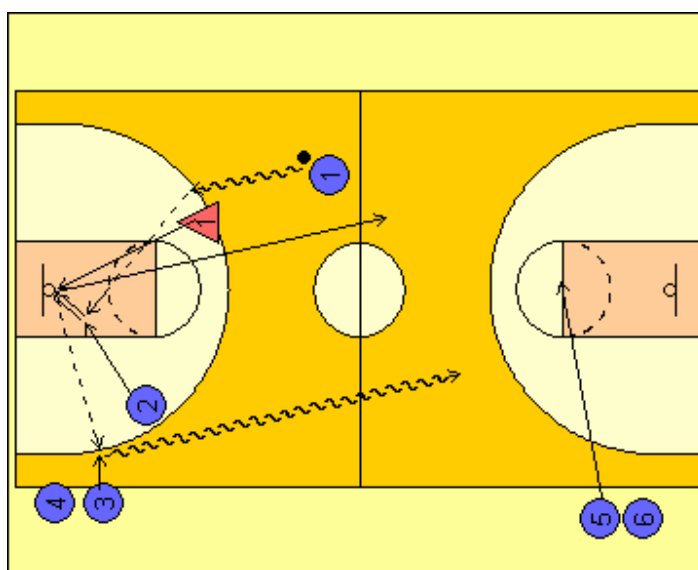
- **ESERCIZIO 6 - 2 c 0 per la conduzione, la collaborazione e conclusione del contropiede.** (diag.9)

Scelta delle conclusioni sempre in base al segnale del coach.



Diagr. 9

- **ESERCIZIO 7** - 2 c 1 in continuità, esercizi di verifica - (diag10)



Diagr. 10

Il compito degli attaccanti è quello di andare, nel minor tempo possibile, ad un tiro ad alta percentuale

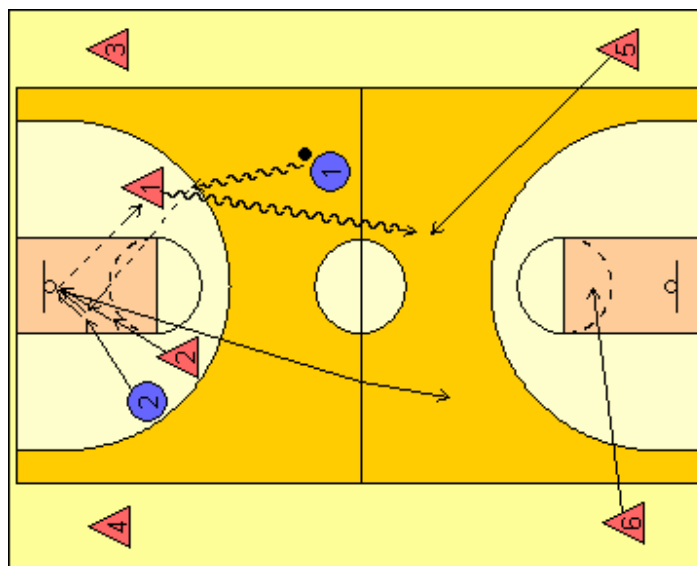
Il compito del difensore è quello di rallentare il più possibile l'attacco e di cercare di fargli fare un tiro non voluto.

Chi tira, difende sul successivo contropiede, chi difendeva ha il compito di iniziare (passaggio o palleggio) il contropiede

### - ESERCIZIO 8 - 2 c 2 in continuità (verifica) – (diag.11)

Due contro due tutto campo:

stessi scopi dell'esercizio precedente, collaborazione a 2 contro difesa pari numero, movimenti del giocatore senza palla a) in relazione al compagno, b) dettare sempre una linea di passaggio, c) non aspettare il passaggio dietro le spalle del difensore.



Diagr. 11

Stessa rotazione, la coppia che era in attacco va a difendere su due nuovi giocatori che entrano in campo sotto il prolungamento della linea del tiro libero, ricevendo il passaggio di apertura da uno dei due difensori.

*Coach Papini evidenzia ancora una volta l'importanza della spaziatura e la necessità di trovare la linea di passaggio più efficace per trasmettere il vantaggio. (La progressione continua fino al 5 c 5, alla fase vera di gioco, con spazi sempre più ristretti ).*

### **CONCLUSIONI e CONSIDERAZIONI FINALI**

- *“ E’ importante aver chiari gli obiettivi ed il percorso per raggiungerli.”*
- *“ A livello di metodologia si può usare sia il metodo analitico - globale che viceversa.”*
- *“ E’ poco efficace correggere tutto ..... è efficace correggere gli obiettivi e gli scopi dell’allenamento.”*

#### **- I vantaggi di giocare in contropiede:**

- Coinvolgente;
- Spettacolare;
- Intuitivo;
- Partecipativo;
- Si gioca in spazi più grandi rispetto ai giochi schierati;
- Maggior fantasia e iniziativa;
- Maggior concentrazione;
- Maggior coinvolgimento;
- Evita che la formazione avversaria possa posizionarsi correttamente secondo i propri principi guida mettendoli in una situazione sfavorevole;

- Aumenta la fiducia in se stessi e nella squadra, derivante dalle collaborazioni e da tiri a più alta percentuale, che allo stesso tempo possono frustrare e demoralizzare gli avversari.

- 

- **Gli svantaggi:**

- Difficoltà di esecuzione e di scelte per la rapidità di svolgimento;
- Minor gestione della gara;
- Meno tattica.

*In conclusione Coach Papini, affermando i motivi per cui il contropiede può essere il gioco base a livello giovanile, propedeutico ai giochi d'attacco a difesa schierata e di conseguenza alla difesa, pone l'attenzione sui seguenti aspetti:*

- Giocare su tutto il campo sia in senso verticale, orizzontale che in altezza;
- Sul miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra, in quanto giocati in velocità (maggior padronanza);
- Capacità di intuire e di collaborare;
- Riconoscere spazi e vantaggi nel minor tempo possibile;
- Cercare sempre il soprannumero, anche cercando di battere il proprio avversario;
- Andare a tirare con l'uomo più libero;
- Di conseguenza saper difendere il contropiede conoscendo le difficoltà.

---

**- Appunti ed elaborazione grafica a cura di Federico FILESI -**