

Ai miei giocatori cerco di far comprendere che solo uno di loro ha la palla e che quest'uomo avrà le maggiori attenzioni della difesa avversaria. Pertanto dobbiamo lavorare per mettere nelle migliori condizioni tecniche gli altri 4 di sfruttare le soluzioni più interessanti e, quindi, a più alta percentuale.

Per brevità, analizzeremo insieme alcune soluzioni di collaborazione a 3 (pick and roll) e di transizione difesa-attacco, con particolare attenzione al lavoro sulle letture nella metà campo offensiva.

PARTE I

Il Pick and roll.

Nella costruzione di un "Attacco efficiente" moderno, credo sia necessario lavorare alla costruzione di soluzioni sul Pick and roll.

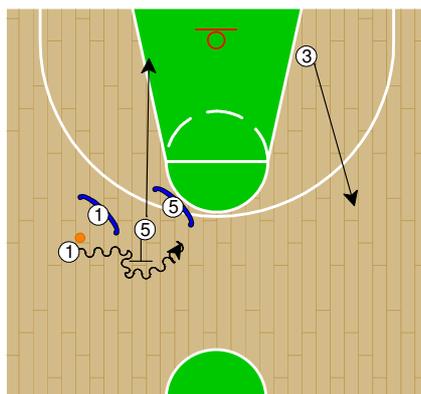
Si tratta della forma di collaborazione offensiva più utilizzata nella pallacanestro di oggi: a volte ben utilizzata, a volte abusata. Nella scomposizione e nel perfezionamento di tutti gli elementi tecnici necessari allo sviluppo del P. a. R., vi sono grandi possibilità per operare sul miglioramento individuale.

Nonostante che, il livello di organizzazione ed efficacia difensiva sia cresciuta molto negli ultimi tempi, sempre più i giocatori migliorano nella padronanza degli strumenti tecnici necessari per potere giocare convenientemente un pick and roll: fondamentali individuali con e senza palla, buona lettura della difesa e conseguenti "reazioni offensive", preparazione di tutta la squadra a muoversi in sintonia.

Mi è caro il 3° principio della dinamica: ad ogni azione (scelta difensiva) corrisponde sempre una reazione (attacco) uguale e contraria.

Ecco alcune soluzioni di pick and roll:

1°



Es. 1 Blocco "invisibile" (3 gioc.)

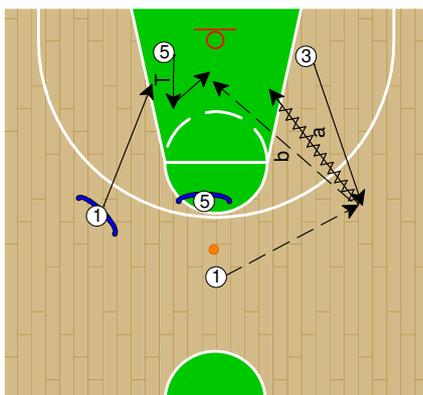
Se il difensore del bloccante, accentua molto la preparazione del cucù, il nostro 5, si lancia al ferro per un passaggio di 1.

In questo lavoro cureremo il sincronismo tra palleggiatore e bloccante, inserendo anche la coordinazione dei movimenti del giocatore sul lato debole.

Svilupperemo:

- Capacità del palleggiatore (1):** protezione della palla, ball handling, letture, spaziatura, tipologia del passaggio, uso dei cambi di velocità, etc.
- Capacità del bloccante (5):** angolo di blocco, posizione del corpo sul blocco, posizione delle gambe nel movimento verso canestro, equilibrio sulla ricezione e posizione dei piedi sul recupero della palla.
- Capacità del giocatore sul lato debole (3):** schiacciare il proprio difensore, posizionandosi in diagonale con 1, per poi uscire forte fuori a 45° (creare spazio).

2°



Es. 2 Lato debole (3 gioc.)

In caso di cambio difensivo (missi-match) 5 fa un taglia-fuori, 1 passa a 3 che ha almeno due soluzioni (a= tiro, b= passaggio) .

Svilupperemo:

- Capacità del palleggiatore (1):** attaccare il miss match con un difensore lungo, lettura del cambio difensivo, passaggio a 3 (mano esterna o dentro schiacciato a terra sul movimento di back-door).
- Capacità del bloccante (5):** tenere la posizione di vantaggio sul miss match (tagliafuori) con un difensore "piccolo", ricevere nel traffico, posizione del corpo (non solo mani e piedi) sulla ricezione, leggere un eventuale back door di 3.
- Capacità del giocatore sul lato debole (3):** lavoro sul back door, ricezione in posizione esterna per un buon tiro, capacità di passare la palla a 5 sotto canestro (quando, dove, come).

PARTE II

Le letture.

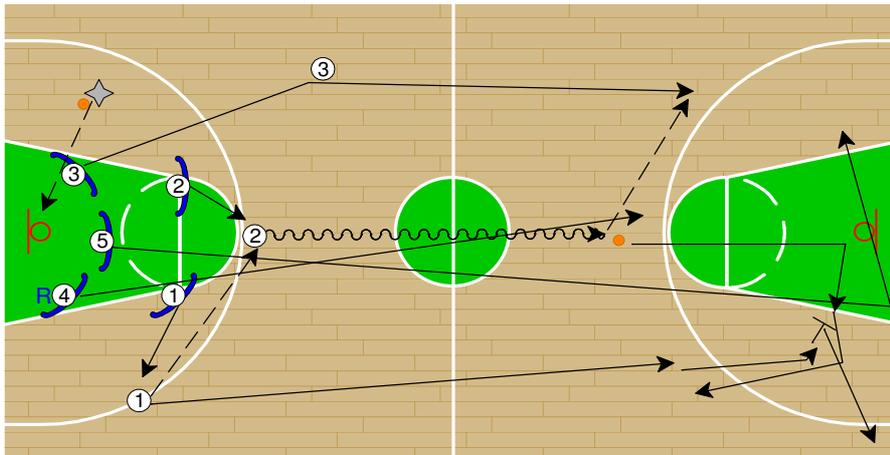
Nella costruzione di un attacco efficiente, nel basket moderno, non è più possibile prescindere da un lavoro analitico sulle spaziature, sulla coordinazione dei movimenti degli uomini senza la palla, sull'atteggiamento tecnico del palleggiatore. Sino ad alcuni anni fa, almeno per quella che è la mia esperienza personale, difficilmente si sentiva parlare di letture di gioco, se non limitatamente all'attività dell'uomo con palla.

Questo modo di interpretare l'attacco, risultava spesso mono-tematico e, con la graduale ma costante crescita dell'organizzazione delle difese e la fisicità dei giocatori, sempre più e meglio curati nei particolari, le soluzioni offensive latitavano con la conseguenza che spesso le soluzioni per fare canestro venivano messe nelle mani del giocatore di talento, che doveva "inventarsi" la giocata decisiva.

Allenare i propri giocatori in attacco a creare prima e "leggere" poi le varie soluzioni, ora, significa anche lavorare sulle letture degli altri 4 giocatori, quelli privi della "boccia", quelli che devono muoversi in continuità, con sintonia, con ordine e disciplina tattica.

Io che ho vissuto almeno tre generazioni di basket differenti, credo sinceramente che oggi il basket sia molto più bello e spettacolare. Sicuramente più fisico e veloce. Quindi dovremo allenare la velocità di pensiero di ogni giocatore. Anche se, a farti vincere saranno sempre i giocatori più bravi, ora gli stessi devono essere messi nelle condizioni di giocare con gli spazi e i tempi giusti. Molto più che in passato.

Letture offensive



Es. 3 Letture

(5 <0 e 5<5))

Transizione difesa/attacco
e lettura delle soluzioni.

Es.1 Sviluppo della transizione difesa-attacco / letture

Su una base di sviluppo laterale del contropiede, il nostro lavoro, tende a massimizzare i concetti di:

1. Creare spazio
2. Rendersi pericolosi sempre (con e senza la palla)
3. Muovere la palla (lato debole-middle-post, etc.)
4. Costruire soluzioni per tutti i giocatori

Su questa base di lavoro di gruppo, potremo costruire un vero e proprio sistema di gioco, lavorando contestualmente sul miglioramento individuale dei singoli giocatori. Successivamente, utilizzando prima 4 e poi 5 difensori, potremo allenare anche le letture e gli automatismi tra chi passa e chi riceve, in situazione di stress agonistico.

Cureremo:

- Le posizioni in campo con e senza la palla
- I tempi e la scelta tecnica dei passaggi
- Gli angoli di blocco e di passaggio
- La coordinazione dei movimenti senza la palla, in funzione delle scelte del palleggiatore e viceversa.

In sintesi, tutto ciò che perfeziona il sistema di attacco che vogliamo costruire, sarà funzionale alla crescita tecnica individuale del giocatore, inserito in un sistema complesso e coordinato di movimenti.

Otterremo quindi due grandi risultati:

1. **Migliorare il giocatore.**
2. **Migliorare la squadra.**

Con tanto lavoro e determinazione.

Grazie per la vostra paziente attenzione.

Sandro Laudisa