

E' un momento della mia vita cestistica nella quale sto dando particolare attenzione agli attacchi ed in particolare a quello alla uomo, in controtendenza con una spasmodica passione nel passato, sia prossimo che remoto per ogni tipo di difesa . Nella trattazione odierna, guarderemo ad un attacco basato sui triangoli esaltando le capacita' di scelta e di lettura dei singoli. Spesso noi allenatori, e mi rivolgo a chi come me e' cresciuto nel mondo delle minors, non abbiamo molto tempo a disposizione e, dunque, pensiamo per ottenere obiettivi desiderabili, di puntare a sistemi di gioco assimilabili piu' in fretta i, in modo tale da poter consentire metodologicamente di poter spostare l'attenzione, durante l'anno sportivo, sui particolari e comunque su un'opera di metodologia portata avanti con maggiore acume.

Il gioco 1-4, si basa su 2 giocatori d'area che possono salire a turno per ribaltare la palla e bloccare e 3 esterni che sfruttano il concetto di triangolo ovvero collaborazioni, blocchi, lettura degli spazi etc. Su questo numero affronteremo il sistema globale per poi arrivare, nel corso della prossima settimana, ad affrontare l'aspetto costruttivo dall' 1c0 al 5c0.

Diag. A, uso di un sistema di blocchi lontano dalla palla

- 1) Disposizione 1-4 alto, 1 passa a 3 e riceve blocco da 5, il quale dopo il blocco esce in posizione di play;
- 2) 3 ribalta mentre 2 blocca per 4, che scende in post basso, e 1 rimpiazza 2 ricevendo da 5;
- 3) 1 ha tre possibilita': puo' giocare a due con 4, puo' passare a 5, che riceve un doppio blocco successivo da 2 e da 3 e che si posiziona in post basso sul lato della palla, oppure puo' ribaltare su 3 che esce in posizione di play;
- 4) Se riceve 3 puo' ribaltare su 2, che gioca a due con 5, oppure passare direttamente a 5. Dopo che ha lasciato la palla 3 riceve blocco cieco da 5;
- 4 Bis) Variante: 3 appena riceve ha anche la possibilita' di giocare 1c1 ed eventualmente scaricare ai compagni sugli aiuti difensivi.

Diag. B, uso del pick'n roll laterale

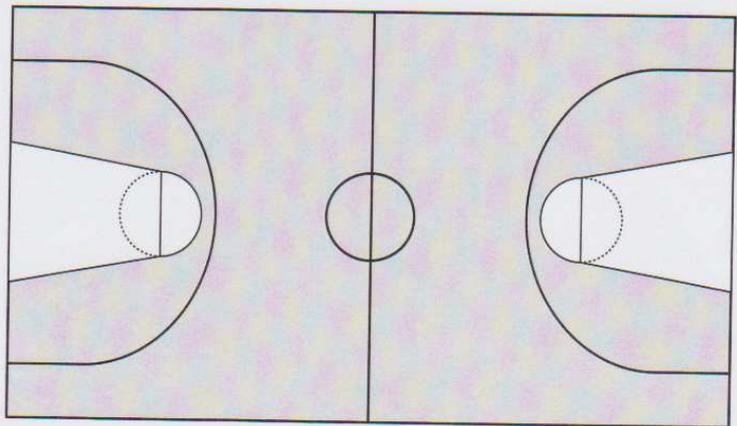
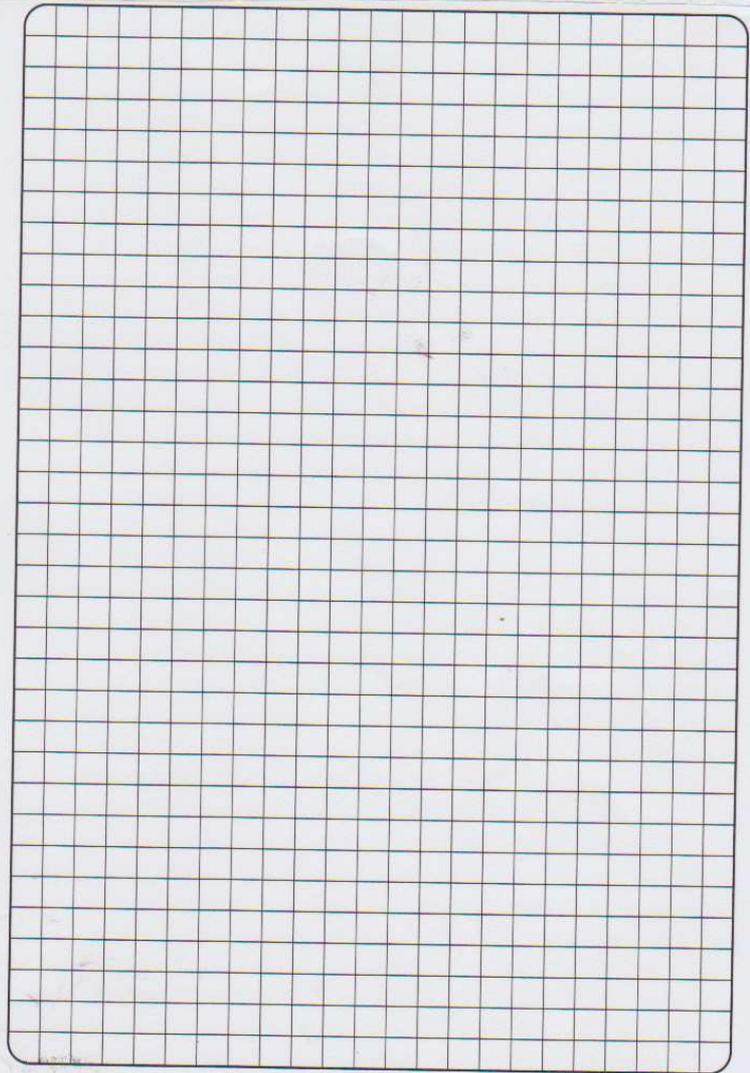
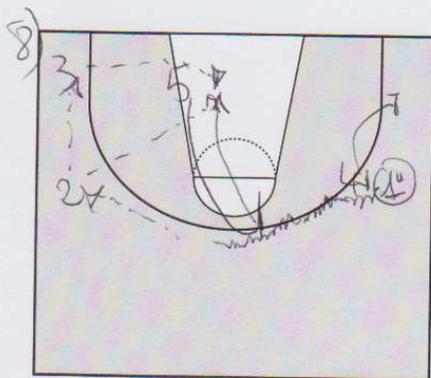
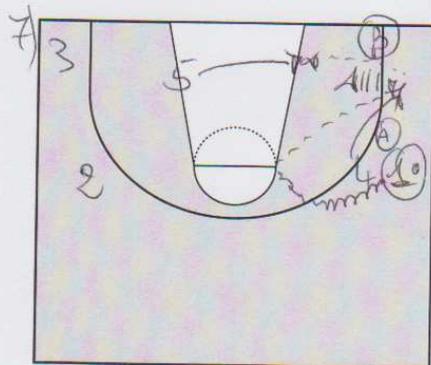
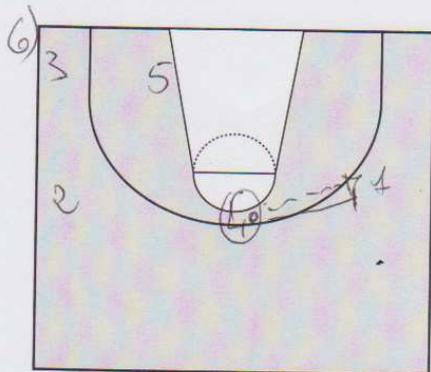
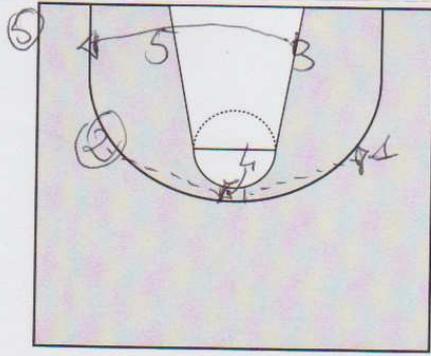
5) sale alto, riceve da 2 e ribalta il pallone sul lato debole, 3 si sposta nell'angolo opposto a quello nel quale si trova per favorire le scelte di 1;

6)/7), buon tiratore dalla media, dopo il ribaltamento piazza buon blocco su 1 effettuando pop out con possibile scarico su aiuto o raddoppio e possibilita' di prendere un buon tiro anche da 3 pt.; 5 nel contempo effettua un taglio orizzontale in post basso sfruttando l'isolamento sul perimetro di 4 e svuotando l'area;

8) opzione di 1 che, proseguendo verso il centro sfrutta il pick'n roll centrale di 5 che, sul triangolo costituito da 2 e 3 rolla nell'area vuota per ricevere palla per un tiro da vicino.

NB. Sul blocco di 5 ad 1, sul lato debole 2 e 3 possono cambiare di posizione od eventualmente 3 blocca cieco per 2 e lo rimpiazza per dar seguito allo sviluppo visto in precedenza rafforzando il gioco di sponde a favore di 5 che prende l'area.

Diag. B



Diag. A

