

**CONTROPIEDE.....SINONIMO DI MENTALITA' O FORSE SOLO ABITUDINE
AD UN MODO DI PENSARE IL BASKET....**

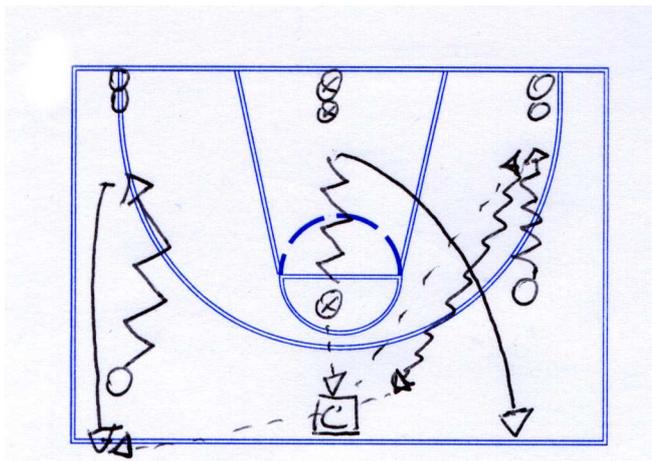
DOMENICO “MIMMO” BIELLO – ISERNIA

Sul contropiede e' stato detto e scritto tanto circa la sua esecuzione: “apertura corta, conduzione in palleggio, conduzione laterale, contropiede numerato”, ogni allenatore si è avventurato in una sua filosofia piu' o meno legittima. Malgrado tutto, si rileva dall'esperienza dei campionati giovanili un tentativo diffuso di razionalizzare il contropiede in una varieta' di schemi male interpretati che trovano la punta dell'iceberg nella confusione tra doppi blocchi, pick'n roll di aggancio al contropiede secondario dove palleggiatori folli vanno a schiantarsi con difensori magari fermi in mezzo all'area. Penso che il contropiede affondi le sue radici nei dinamismi emotivi e psico-relazionali di una squadra che acquista di giorno in giorno fiducia e dunque mentalita'! Non ho dimenticato la lezione di qualche vecchio maestro che, con squadre adulte, voleva contropiede “sin da quando i suoi giocatori entravano nello spogliatoio” o di qualcun altro che si meravigliava della buona riuscita del contropiede a differenza della cura dedicatagli in allenamento: non un luogo comune ma la consapevolezza, aldilà del tipo di lavoro proposto, di avere giocatori che prediligevano il contropiede e lo eseguivano per mentalita' sin dalle giovanili. Mentalita' cosa vuol dire? Va allenata attraverso esercizi di transizione offensiva ovvero nella capacita' di trasferirsi mentalmente da un azione difensiva in una offensiva, migliorare la capacita' di effettuare le rimesse, le aperture ad ogni cambio di possesso di palla. La rapidita' del contropiede si traduce nel leggere dove fare il primo passaggio dopo un rimbalzo o una rimessa da fuori campo, non sempre uguale al precedente, talvolta lungo, a volte corto, in certi momenti dopo la conduzione in palleggio.

Proviamo a stabilire quattro regole:

- A) il giocatore che riceve il passaggio di apertura cerca di guadagnare la fascia centrale con un passaggio od un palleggio al fine di poter passare la palla su entrambi i lati.
- B) Prima della metacampo, il giocatore in possesso di palla, deve scegliere a quale delle ali passare (eccetto in situazioni di 1c0 oppure di 2c1) e nel contempo liberare la fascia centrale.
- C) I giocatori senza palla devono correre occupando le due fasce laterali.
- D) Il rimbalzista ed il giocatore piu' arretrato rispetto alla palla corrono sulla fascia centrale se le due laterali sono occupate.

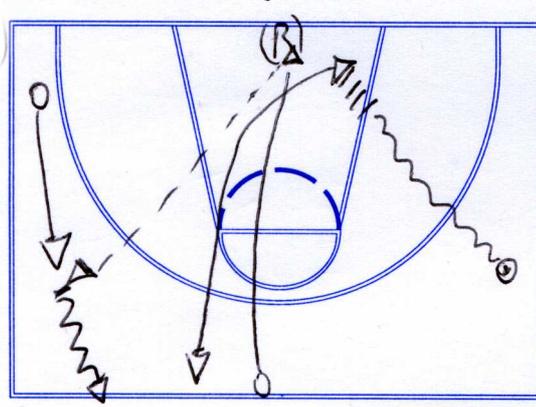
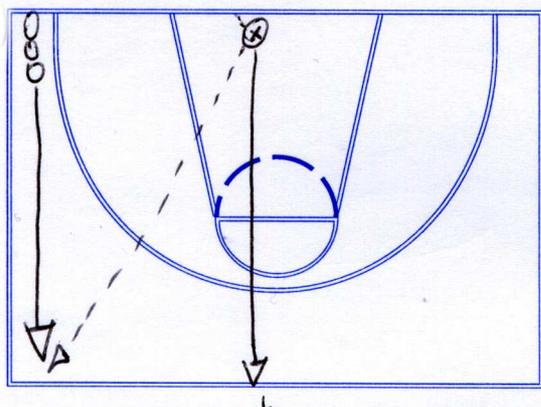
Per tenere viva la mentalita' del contropiede, includo in ogni allenamento esercizi di transizione e, anche dopo ogni esercizio difensivo (3c3, 4c4 per la difesa sui tagli o sui blocchi o anche sulle rotazioni difensive) voglio terminino con un canestro realizzato in contropiede e con un successivo secondo tiro dei lunghi che arrivano a rimorchio e ricevono il pallone recuperato dai compagni o eventualmente un secondo pallone dall'assistente, pronto all'occorrenza. Guardiamo alcuni segmenti di lavoro, inseriti, da me, abitualmente, nel mio programma di lavoro giornaliero:



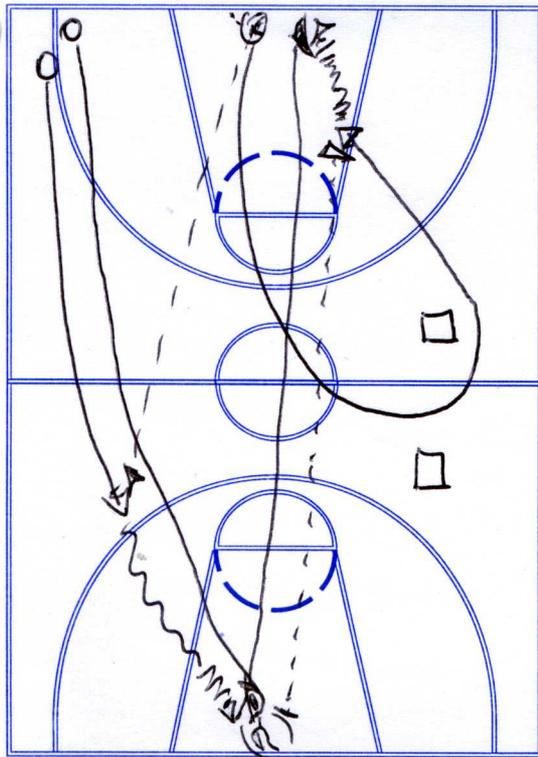
Diag.1

Esercizio di treccia a 3 fino a metacampo, passaggio all'allenatore, scivolamenti difensivi in arretramento. Quando il coach passa la palla ad uno dei tre giocatori, inizia la fase di contropiede; il giocatore con palla va sempre in mezzo o la passa al giocatore che occupa la fascia centrale.

Diag.2,3

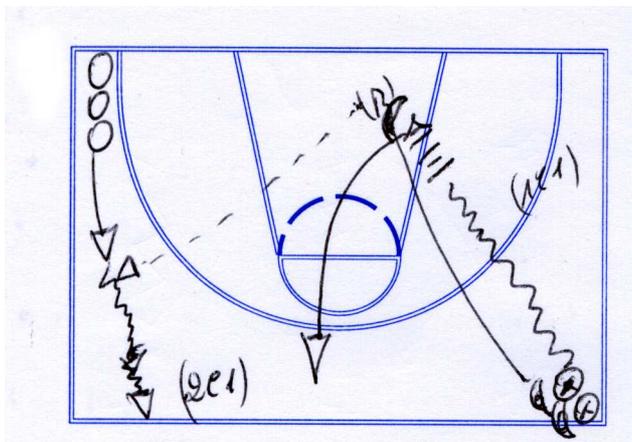


Esercizio di 1c1 in contropiede, chi tira deve correre a difendere sul primo giocatore della fila contrapposta.



Diag.4

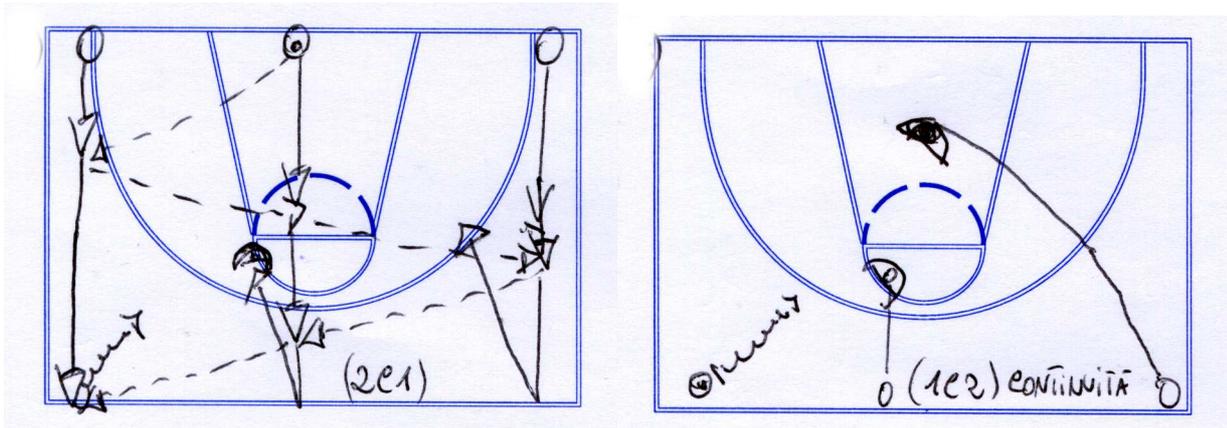
Esercizio per migliorare le aperture lunghe: chi esegue l'apertura deve correre come se partecipasse al rimbalzo successivo, e quando c'è il cambio di possesso di palla deve invertire la corsa per concludere nel canestro opposto, inseguito dal giocatore che aveva tirato precedentemente.



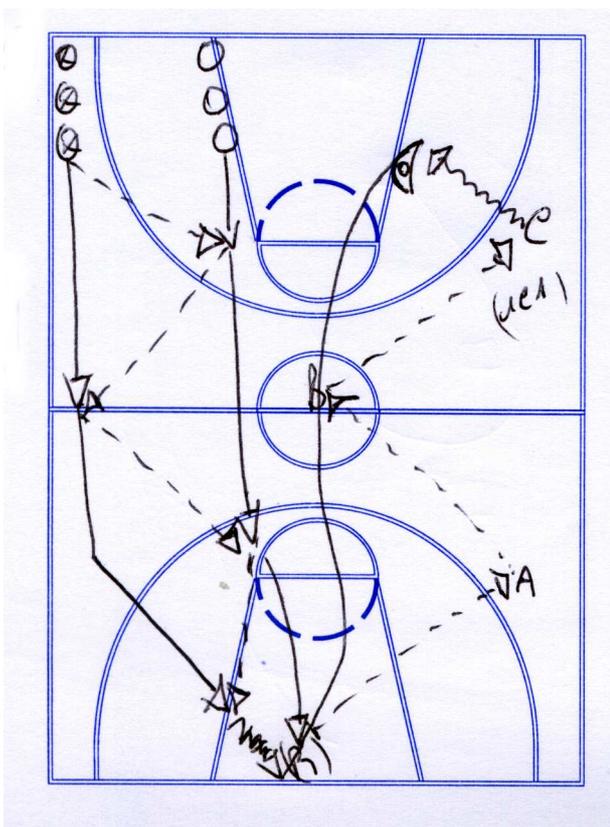
Diag.5

Esercizio di 1c1 in $\frac{1}{4}$ di campo + 2c1. L'attaccante dopo aver tirato o perso la palla deve difendere contro il primo della fila ed il suo precedente difensore diventa attaccante.

Diag.6,7



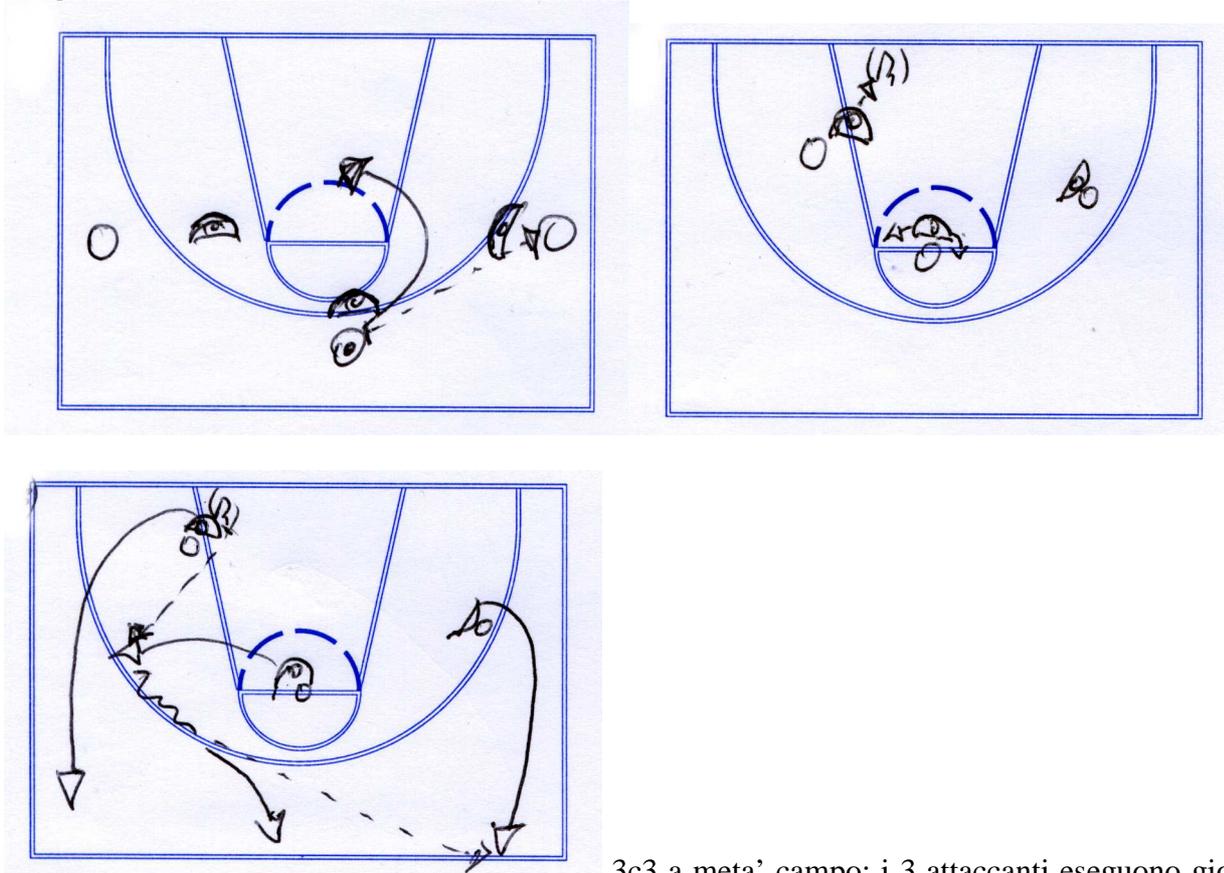
Esercizio su tre file da fondo campo: tic-tac a 3, al fischio del coach i due giocatori sulle file laterali attaccano ritornando contro il giocatore della fila centrale. Opzioni: a) al fischio del coach, chi ha la palla attacca e gli altri due difendono; b) sempre al fischio del coach, chi ha la palla attacca, senza tirare può scegliere di tirare ad uno di entrambi i canestri; c) partendo dalla treccia, al segnale, chi ha la palla la rimette a terra e difende ritornando, contro gli altri 2 che però devono effettuare una rimessa laterale prima dell'attacco. Eventuale opzione, eseguire in treccia un determinato numero di passaggio e designare i difensori e così via.



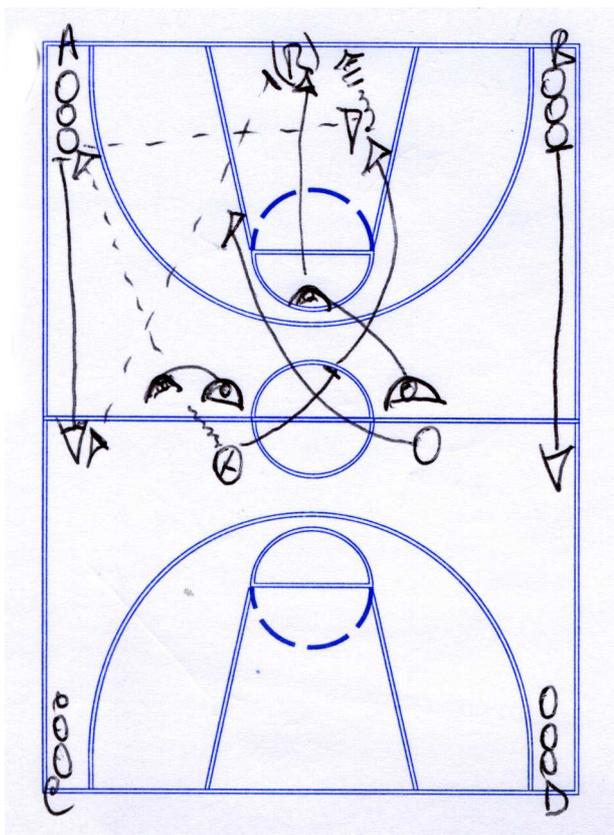
Diag.8

Tic-tac a 2 in $\frac{1}{4}$ di campo: il giocatore sulla fila esterna tira, dopodichè deve correre a difendere su C. nel correre deve girare la testa verso la palla ed ostacolare il passaggio tra A e B.

Diag.9,10,11



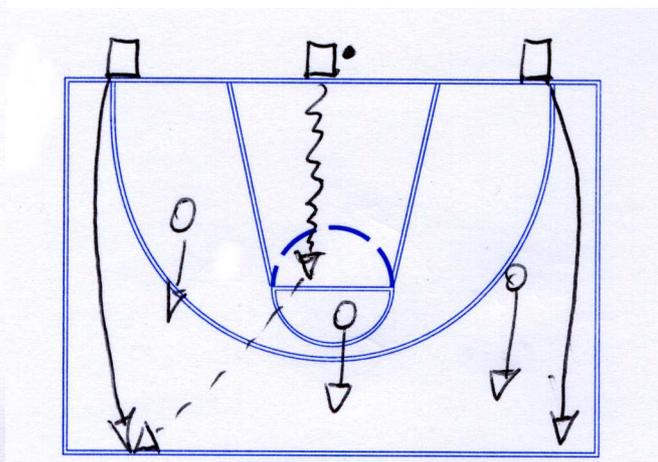
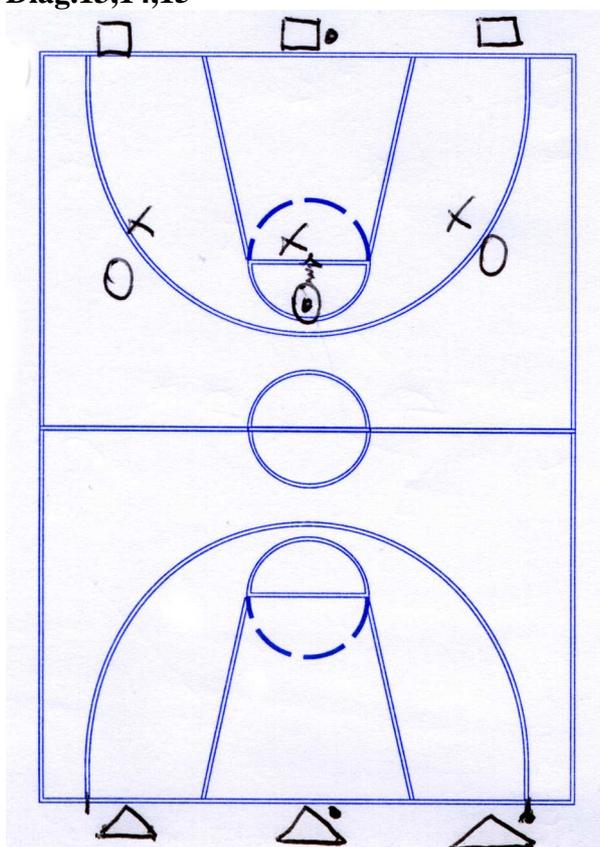
3c3 a meta' campo: i 3 attaccanti eseguono giochi a 2 o a 3, possono fare un solo palleggio e devono tirare solo da fuori. I difensori devono effettuare il tagliafuori e andare in contropiede sia da rimbalzo che da canestro subito. Se il coach fischia(simulando una qualsivoglia infrazione),anche da rimessa laterale. Se la squadra che va in contropiede realizza,esce,altrimenti ritorna a difendere sulla successiva.

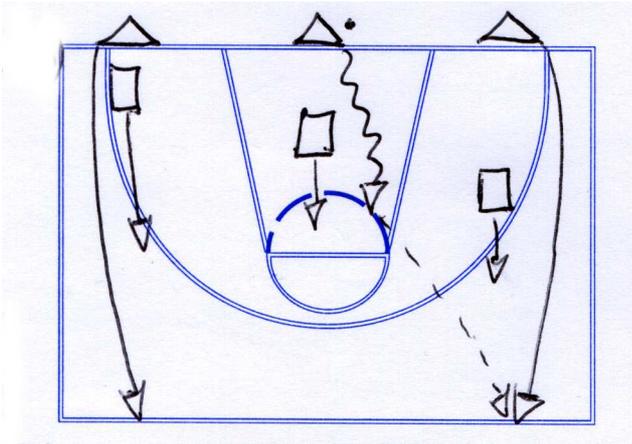


Diag.12

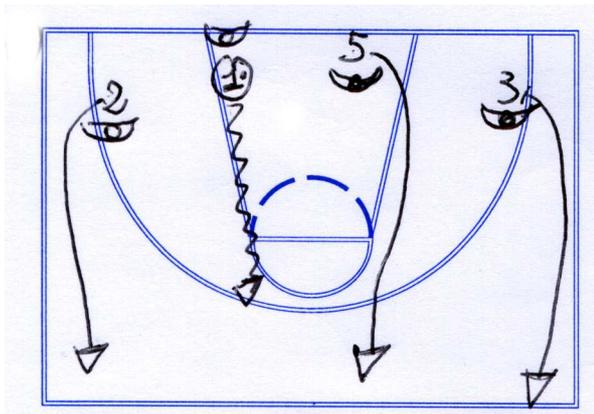
2c2 da quattro angoli: i due attaccanti devono passare obbligatoriamente la palla, almeno una volta, agli appoggi. Dopo aver tirato o perso la palla devono correre a difendere sugli appoggi stessi nell'altra metacampo. I difensori devono aprire rapidamente dopo rimbalzo o rimettere dal fondo dopo canestro subito.

Diag.13,14,15



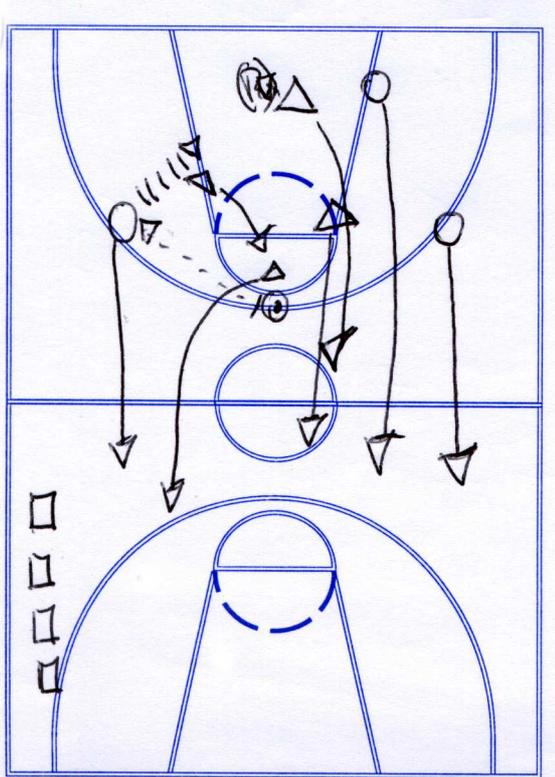


Ancora,utilizziamo un 3c3 in continuita',dividendo il gruppo in quadro terzetti(cerchi,triangoli,quadrati ed x): l'aspetto rilevante e' che,mentre il terzetto in attacco(i cerchietti nel diag.13) sta concludendo con un tiro o un entrata contro il terzetto in difesa, un assistente fischia ed il terzetto dei quadrati,in possesso di un altro pallone,parte velocemente contro il terzetto dei cerchietti che deve recuperare(diag.14). Quindi il terzetto X partira' al segnale contro il terzetto dei quadrati(diag.15) e così di seguito.



Diag.16

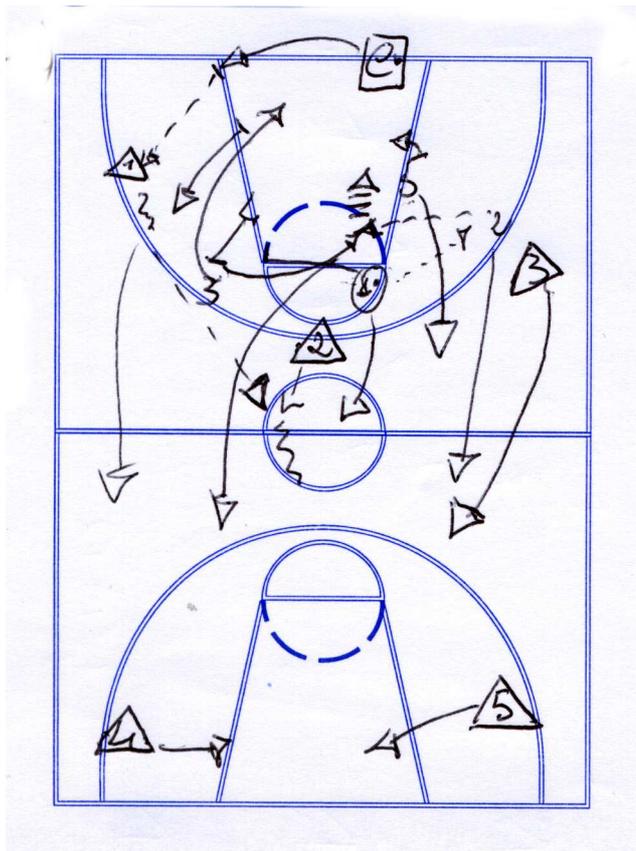
4c4 handicap. 1 parte in vantaggio sul suo difensore diretto ed avanza in palleggio, 2,3 e 5 corrono davanti a lui. A seconda della posizione dei difensori 1 sceglia' il tipo di passaggio o la soluzione migliore. In alternativa possiamo far partire il difensore contro l'attaccante e far eseguire degli scivolamenti al difensore dopo che l'attaccante ha ricevuto palla dall'allenatore,rendendo il recupero piu' lento al fine di creare una situazione di 4c3 all'andata e 4c4 al ritorno, a tutto campo.



Diag.17

Il tipico esercizio di 4c4c4 pur strutturato a

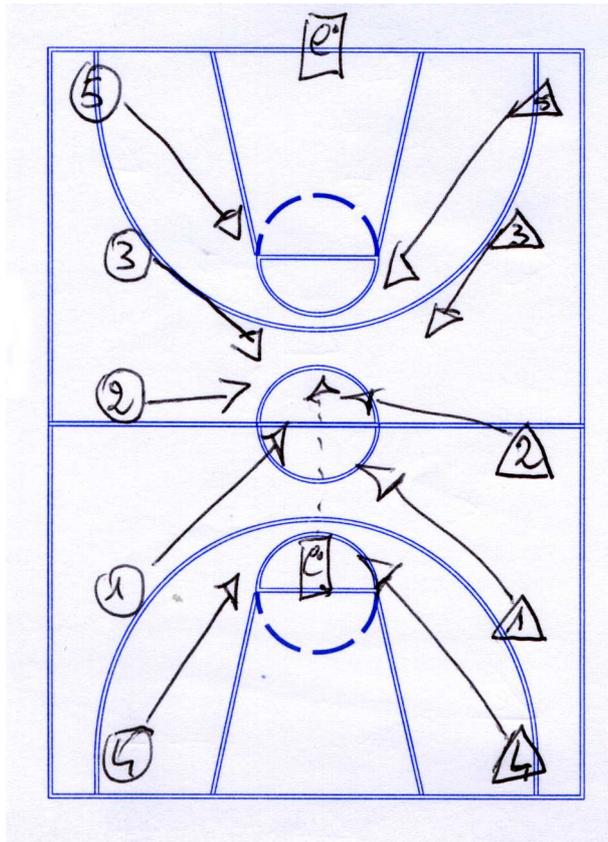
punteggio, presenta, nella sua quotidianità, la controindicazione che, il quartetto in attacco, una volta esaurita l'azione può fermarsi e riposare, aspettando che arrivi il suo turno in difesa... L'esatto contrario di ciò che accade in partita dove ad un'azione offensiva segue uno sprint per l'azione difensiva e viceversa. Per ovviare a questo limite, preferisco utilizzare il 4c4 a metacampo, con contropiede. Nel diag.17, i cerchietti attaccano contro i triangoli i quali, per poter riposare, devono recuperare il pallone (rimbalzo o palla rubata), tentare il contropiede contro i cerchietti che recuperano e quindi segnare o subire fallo. Solo allora i triangoli potranno riposare, mentre i quadrati entreranno in azione con il possesso di palla attivo (rimbalzo o secondo pallone lanciato dall'assistente) ed i cerchietti passeranno in difesa rimanendoci fino alla conquista del rimbalzo ed al successivo sfruttamento del contropiede. **Motivazioni:** il quartetto difensivo è stimolato a recuperare il pallone ed ottimizzare il lavoro col contropiede; il quartetto in attacco viene premiato col possesso di palla se realizza o subisce fallo. La competitività può essere ulteriormente esaltata dando un obiettivo in termini di punti o garantendo il riposo solo dopo una duplice azione (difesa+contropiede) positiva o una serie di azioni combinate. In sintesi sono, a mio avviso, preferibili queste situazioni al classico 4c4c4 per la possibilità di mettere a fuoco taluni obiettivi sia offensivi che difensivi ed in ultima analisi per la somiglianza con le situazioni che i giocatori si troveranno ad affrontare in partita.



Diag.18

” Get back “rientrare. Cinque attaccanti(i

cerchietti) eseguono schemi o tiro libero senza difesa. Appena segnano, l'assistente©, con palla già in mano, esce dal campo ed esegue un passaggio corto, medio o lungo a seconda dei triangoli che ricevono (nella fattispecie 1). I triangoli partono da un vantaggio di difesa passiva e consolidano tale vantaggio con le posizioni acquisite, più congeniali al contropiede, sono uno in più con l'assistente che effettua l'apertura. I cerchi devono segnare ed “aver molta fretta” nel recuperare, continuità 5c5. Punteggio: 1 punto ai triangoli per il canestro realizzato in contropiede, 1 punto ai cerchi se recuperano palla o rimbalzo, 2 punti se effettuano contropiede con canestro finale o subiscono fallo. Tale rendita consentirà loro di partire alla frazione successiva con vantaggio di posizione. L'assistente deve variare passaggi e uomini che ricevono, stimolare orgoglio con premi per coloro che legano le fasi del contropiede strettamente alla difesa, punire l'atteggiamento speculare dei giocatori meno impegnati. In alternativa o in successione l'esercizio può iniziare con il contrasto difensivo di tre o più giocatori al fine di rendere già agonistica la situazione che andiamo a determinare.



Diag,19

” Piscina” e’ un vecchio esercizio

agonistico,molto semplice nell’esecuzione(cerchi e triangoli ai bordi del campo,l’assistente che butta la palla in mezzo, la squadra che recupera la palla attacca mentre l’altra difende)un po’ meno per lo spirito che rappresenta. L’assistente dovra’ variare i lanci(a terra,tavellone,forte,piano,in mano ad una squadra o all’altra,assegnare giusti punteggi ispirandosi magari alle precedenti tracce di lavoro);l’allenatore dovra’ provocare il giusto contatto fisico: “ il tuffo in piscina” non e’ un lontano eufemismo da cio’ che in campo accade quando bisogna recuperare la palla e ripartire...Infortuni? Quando un giocatore di tutto cio’ se ne fa una ragione, va senza remore o pensieri negativi...! Sono i pavidi o coloro che corrono con i passi felpati ad infortunarsi! Cosa potra’ mai pensare un compagno coraggioso di un suo consimile che non si tuffa su un pallone?...La risposta ce la siamo gia’ data. Bando alla retorica,questo e’ un passo decisivo affinche’ un giocatore guadagni **rispetto** ed anche il gruppo meno dotato cresca **sano**...!